

WMAC

WELLNESS,
BODY & MIND,
BEAUTY, SPORT,
DESIGN

English / Italiano

N. 3

MARCH
MARZO
2024

Wellness Trends & Culture

BIOHACKING,
WELLNESS,
LONGEVITY.

**THE
FUTURE
IS HERE.**

BIOHACKING,
WELLNESS,
LONGEVITÀ.
IL FUTURO È QUI.

Wellness Trends & Culture

"WHEN WE CHANGE THE DIALOGUE,
WE CAN CHANGE OUR WORLD".
INCLUSIVE LANGUAGE AND HOSPITALITY.

"Cambiando il nostro modo di parlare possiamo
cambiare il mondo".
Linguaggio inclusivo e hospitality.

Wellness Concepts

MAKE ROOM FOR WELLNESS
EVEN AT HOME.

Spazio al wellness anche a casa.

Travel & Spa

HILTON,
WELLNESS DESTINATION.

Hilton, destinazione wellness.

Design & Tech

PERATHONER ARCHITECTS,
HIGH-QUALITY ARCHITECTURE

Perathoner Architects,
architettura di alta qualità.

FITNESS & WELLNESS
BY TECHNOGYM:
THE BEST RESULT IN
THE SHORTEST TIME
THANKS TO AI.

Fitness e wellness
by Technogym:
massimo risultato
nel minor tempo
grazie all'AI.



A WINNING COMBO FOR YOUR WELLNESS.

Combinazioni vincenti per il tuo benessere.

edited by/a cura di **Riccardo Turri**

FEELING GOOD MEANS BEING IN HARMONY WITH ONESELF AND WITH OTHERS, WE KNOW THIS INTUITIVELY, AND EXPERTS CONFIRM IT, HAVING PROVED THAT WELL-BEING IS A COMBINATION OF BIOLOGICAL, PSYCHOLOGICAL AND SOCIAL FACTORS.

In the **Blue Zones**, where people live for an exceptionally long time and healthy, longevity seems to be the result of a combination of elements where genetics count, but it is especially **epigenetics** - that is, the interaction between genes and environmental influence, that is in the spotlight.

Lifestyle has its own role, and what we eat, how much physical activity we do, and the environment we live in determine how healthy we'll be while ageing. What can we learn from centenarians?

Surely, to **slow down, enjoy the present and change the bad habits** that prevent us from improving our mental and physical performance. Therefore, we can say that each of us has an active role in their own well-being, which is the result of a series of good practices oriented to preventive health and a good

management of the effects of stress. **We at Starpool** know it well, and for this reason we are committed to designing **cutting-edge technologies** to apply to the world of Wellness, and to developing programs of use that help people to keep healthy and fit for long. Based upon the scientific data available to us, we found that a **different combination of products and methods of use** can result in different benefits: **integration**, that's the key word.

This was our starting point to pooling the resources and knowledge that allowed us to bring a new approach to Wellness in the **world of hospitality**, where for the first time all the different and disconnected areas unite effectively into one **holistic experience** that is rewriting the rules of the game. Enjoy your reading.

STARE BENE È ESSERE IN ARMONIA CON SÉ E CON GLI ALTRI, LO SAPPIAMO IN MODO INTUITIVO, E CE LO CONFERMANO GLI SPECIALISTI SECONDO CUI IL BENESSERE È UN INSIEME DI FATTORI BIOPSICOSOCIALI.

Nelle **Zone Blu**, dove le persone vivono eccezionalmente a lungo e in salute, la longevità risulta essere una combinazione di elementi dove la genetica conta, ma è soprattutto **l'epigenetica**, ossia l'accordo di geni e influenze ambientali, a essere al centro dell'attenzione. **Gli stili di vita** fanno la loro parte e ciò che mangiamo, quanto ci muoviamo, l'ambiente in cui viviamo determinano se e quanto siamo sani invecchiando. Cosa possiamo imparare dagli ultracentenari? Sicuramente **a rallentare, a godere del presente e a modificare le cattive abitudini** che ci impediscono di migliorare le nostre prestazioni fisiche e mentali. Possiamo dunque dire che ciascuno di noi ha un ruolo attivo nel proprio benessere e che quest'ultimo è il risultato di una serie di buone pratiche orientate alla salute preventiva e alla gestione efficace dello stress.

Noi di Starpool lo sappiamo bene e per questo ci impegniamo a progettare **tecnologie all'avanguardia** da applicare al mondo del Wellness e a sviluppare programmi di utilizzo che aiutino le persone a mantenersi sane e in forma a lungo. Basandoci sui dati scientifici a nostra disposizione, abbiamo scoperto che una **diversa combinazione di prodotti e modalità d'uso** può produrre benefici diversi: **integrazione** è la parola chiave. Da qui siamo partiti per mettere a sistema le risorse e le conoscenze che ci hanno permesso di introdurre un nuovo approccio al Wellness nel **mondo dell'ospitalità** dove le differenti aree dedicate al benessere, fino ad oggi separate e poco connesse, per la prima volta, si combinano efficacemente per offrire ai viaggiatori quell'**esperienza olistica** che sta riscrivendo le regole. Buona lettura.

WMAG N.3

MARCH MARZO 2024



3 EDITORIAL Editoriale

Wellness Trends & Culture

6 BIOHACKING, WELLNESS, LONGEVITÀ. THE FUTURE IS HERE.

Biohacking, wellness, longevità. Il futuro è qui.

10 WELLNESS, SPORT, BEAUTY. CONNECTIONS AND SYNERGIES FOR A NEW KIND OF WELLNESS AT THE HOTEL. *Wellness, sport, beauty. Connessioni e sinergie per un nuovo benessere in hotel.*

14 THE BENEFITS OF THE SAUNA ACCORDING TO SCIENCE. *I benefici della sauna secondo la scienza.*

18 LET'S HEAR IT FROM THE EXPERT CHEF PETER BRUNEL. INNOVATION AND RESPECT FOR INGREDIENTS, IN NAME OF WELLNESS. *La parola dell'esperto Chef Peter Brunel. Innovazione e rispetto per le materie prime, all'insegna del benessere.*

22 "WHEN WE CHANGE THE DIALOGUE, WE CAN CHANGE OUR WORLD". INCLUSIVE LANGUAGE AND HOSPITALITY. *"Cambiando il nostro modo di parlare possiamo cambiare il mondo". Linguaggio inclusivo e hospitality.*

Wellness Concepts

26 MAKE ROOM FOR WELLNESS, EVEN AT HOME. *Spazio al wellness anche a casa.*

30 A LEAP INTO THE PAST: BACK TO THE ORIGINS OF THE FINNISH SAUNA. *Un salto nel passato: alle origini della sauna finlandese.*

34 SP.A_SYSTEM®, THE BEST OUT OF EVERY SPA. *sp.a_system®, il massimo da ogni spa.*

36 WELLSPRING LONGEVITY CLUB. YOUR LIFE, BETTER. *Wellspring Longevity club. Migliora la tua vita.*

Travel & Spa

40 MICHIL COSTA AND A CERTAIN IDEA OF WELLNESS. *Michil Costa e una certa idea di benessere.*

42 HILTON, WELLNESS DESTINATION. *Hilton, destinazione wellness.*

50 BODY AND SOUL OF PNOÉ BREATHING LIFE, THE NEW WELLNESS RESORT IN CRETE. *Corpo e anima del Pnoé Breathing Life, il nuovo wellness resort a Creta.*

56 ITALY AT THE HEART OF THE THERMAL SYSTEM RENAISSANCE. *L'Italia al centro della rinascita del sistema termale.*

Design & Technology

60 PERATHONER ARCHITECTS, HIGH-QUALITY ARCHITECTURE. *Perathoner Architects, architettura di alta qualità.*

62 FITNESS AND WELLNESS BY TECHNOGYM: THE BEST RESULT IN THE SHORTEST TIME THANKS TO AI. *Fitness e wellness by Technogym: massimo risultato nel minor tempo grazie all'AI.*

WGame

66 TRUE OR FALSE? *Vero o falso?*

Magazine published by Starpool S.r.l.
Rivista edita da Starpool S.r.l.

Editorial Staff • Redazione: Via Stazione 25
38030 Ziano di Fiemme (TN) • T +39 0462 571881 • starpool.com.

Document management • Gestione documento: Marketing
department.

Graphic design • Progetto grafico: LifeCircus.

In cooperation with • Hanno collaborato: Chef Peter Brunel, b.links,
Wellspring, Michil Costa, Louise Moore, Pnoé, Massimo Caputi,
Technogym.

Photo credits • Crediti Fotografici: Gaia Panozzo, Germano Borrelli,
Hilton. Technogym.

Biohacking, wellness, longevity. The future is here.

*Biohacking, wellness, longevity.
Il futuro è qui.*

It is the latest trend of the Silicon Valley, and it is taking hold worldwide. We're talking about **biohacking**, a word that is union of "biology" and "hack" and that indicates the attempt to **positively influence the body functioning**, hence, to act on body and mind **to live better and longer**. In fact, biohacking is based on the idea that genes can be activated or not activated according to the influence of external factors. It is the concept underlying **epigenetics**, according to which the way we think and feel, as well as the surrounding environment, stress and our habits influence our cells. The idea that it is possible to hack one's own biological and genetic heritage is bold and makes biohacking one of the most debated trends in the scene of wellness and longevity. The theory that we explained so far is correct; however, at Starpool, we'd rather talk about the **optimisation of**

our biology in order to achieve specific goals in terms of health and physical performance.

In this way, everyone has the chance to play an active role in their well-being, **through the continuous experience of new technologies and lifestyles**.

With scientific research, we try and delve into the topic of longevity. Also, we learn more about the virtuous lifestyle and practices to implement, exactly through biohacking, **to improve health and metabolism**.

There are areas where life expectancy is over the world average, and these areas are called the **Blue Zones**.

There, the combination of **environmental and genetic conditions** allow people to **feel good and live longer**. The concept of "Blue Zones" comes from the colour of the pen that researchers **Gianni Pes and Michel Poulain** used in the 2000s to map



the world's **highest concentration of centenarians**. Dan Buettner, a researcher for the National Geographic Society, continued the study and identified **five longevity oases**: **Ogliastra** in Sardinia, **Icaria** in Greece, **Okinawa** in Japan, the **Nicoya** peninsula in Costa Rica, and the Adventist community of **Loma Linda** in California.

The combination of **genetic traits, healthy nutrition and a simple, active lifestyle** in contact with spirituality and nature characterises the people who live in these areas.

In our society, physical and mental wellness is also influenced by our habits and by the surrounding environment, but often in a negative way.

The frantic rhythm of every day frenzy leads to **anxiety, stress, sleep troubles and neurodegenerative diseases**.

However, it is not easy to be aware of the damage caused by this kind of



È l'ultima tendenza della Silicon Valley, ma si sta affermando in tutto il mondo. È il **biohacking**, una parola nata dall'unione di "biology" e "hacker", che indica il tentativo di **influenzare positivamente il funzionamento dell'organismo**, di agire su corpo e mente **per vivere meglio e più a lungo**. Il biohacking, infatti, si basa sul presupposto che i geni si attivino o meno in base all'influenza di fattori esterni.

Lo dice l'**epigenetica**, secondo la quale il modo in cui pensiamo, ci emozioniamo, l'ambiente che ci circonda, lo stress, le nostre abitudini influenzano le nostre cellule.

L'idea che sia possibile "hackerare" il proprio patrimonio biologico e genetico appare piuttosto audace e rende il biohacking una delle tendenze più discusse nel panorama del wellness e della longevità.

La teoria fin qui spiegata è corretta, tuttavia noi di Starpool preferiamo parlare di **ottimizzazione della nostra biologia** per favorire il raggiungimento di obiettivi specifici in termini di salute e prestazioni fisiche. In questo modo, ognuno ha la possibilità di avere un ruolo attivo nel proprio benessere, **sperimentando sempre nuove tecnologie e abitudini di vita**. Con la ricerca scientifica, cerchiamo di approfondire il tema della longevità e impariamo a conoscere gli stili di vita e le pratiche virtuose da adottare, proprio attraverso il biohacking, **per migliorare salute e metabolismo**.

Ci sono luoghi in cui la speranza di vita è superiore alla media mondiale, sono le **Zone Blu**.

Qui la combinazione di **condizioni ambientali e genetiche** permette alle persone di **stare bene e vivere**

lifestyle. In order to find one's own psycho-physical balance, we must pursue the lifestyles of the Blue Zones, slow down and enjoy the present.

The people of these populations, far from stress factors, draw energy from the reconciliation with themselves and their community. Meditation allows them to appreciate the importance of rest and to slow down **the ageing process**.

So, the centenarians teach us a valuable lesson on the importance of introducing **mindfulness practices** to cultivate greater awareness and to train body and mind to effectively manage anxiety and stress.

We at Starpool introduced these practices in the Brain Training programs realised in collaboration with neuroscientist Nicola De Pisapia. Five audio-guide programs, developed with the goal of favouring focus, relaxing the body and leaving behind the chaos of daily life: they are used in work-related activities, in sports, and of course in the spa, during a wellness experience.

Besides, **biohacking has always existed in the spa** - for example with the sauna, which trains the cardio-circulatory system and increases tissue oxygenation as well as the drainage of metabolic waste. Today, biohacking is also implemented through the newest technologies, which help us to reach more and more ambitious wellness goals. Thanks to the help of our Scientific Research Department, we have identified four health domains where technologies can be most effective: **stress, sleep, performance, and longevity**. These have become the four pillars supporting our scientific research activity. The aim is to enhance the traditional systems applied to the world of Wellness, develop new techniques, as well as programs of use and correct practices to live better and longer.

There's still a long way to go, but reprogramming our habits and behaviours on the basis of studies and scientific evidence can have a positive impact on our well-being and gets us closer to our idea of future. And of life.

più a lungo. Sono “Blu” dal colore della penna utilizzata dai ricercatori **Gianni Pes e Michel Poulain** negli anni duemila per identificare le regioni del mondo con la **più alta concentrazione di persone ultracentenarie**. Dan Buettner, un ricercatore della National Geographic Society, portando avanti lo studio ha individuato cinque realtà considerate **i paradisi della longevità: Ogliastra** in Sardegna, **Icaria** in Grecia, l'isola di **Okinawa** in Giappone, la penisola di **Nicoya** in Costa Rica e la comunità avventista di **Loma Linda**, in California.

La combinazione di **elementi genetici, un'alimentazione salutare e uno stile di vita semplice**, attivo e in sintonia con la spiritualità e la natura contraddistinguono le persone che vivono in questi luoghi.

Anche nella nostra società il benessere fisico e mentale è influenzato dalle nostre abitudini e dall'ambiente che ci circonda, ma spesso in modo negativo.

I ritmi serrati di una quotidianità frenetica portano **ansia, stress, disturbi del sonno e malattie neurodegenerative**,



tuttavia, è facile non rendersi conto dei danni che questo modo di vivere ci arreca. Per ritrovare l'equilibrio psico-fisico è necessario avvicinarci agli stili di vita delle Zone Blu, rallentare, riposarsi e godersi il presente. I membri di queste popolazioni, isolate e lontane da fattori di stress, ricavano energia e vitalità dall'incontro con sé stessi e con la comunità. La meditazione consente loro di apprezzare l'importanza del riposo e di **rallentare il processo di invecchiamento**. Dagli ultracentenari ci arriva dunque un prezioso insegnamento di cui fare tesoro con l'adozione di **pratiche di mindfulness** per coltivare una maggiore consapevolezza di sé e per allenare corpo e mente a gestire efficacemente ansia e stress.

Noi di Starpool le abbiamo introdotte nei programmi di Brain Training, realizzati in collaborazione con il neuroscienziato Nicola De Pisapia. Cinque percorsi in formato audio-guida, nati con l'obiettivo di favorire la concentrazione, rilassare il corpo e abbandonare il caos della vita quotidiana, utilizzati nelle attività legate al mondo del lavoro, dello sport,

e, naturalmente, nelle spa, durante le sedute di benessere. Del resto, da sempre, **nella spa si fa biohacking**, ad esempio con la sauna, che allena il sistema cardio-circolatorio, aumenta l'ossigenazione dei tessuti e accelera il drenaggio delle scorie metaboliche. Da oggi, si fa anche con le più moderne tecnologie che ci aiutano a raggiungere obiettivi di benessere sempre più ambiziosi. Grazie all'aiuto del nostro Scientific Research Department abbiamo individuato i quattro ambiti della salute sui quali le nostre tecnologie possono avere maggiore efficacia: **stress, sonno, performance e longevità**. Questi sono diventati i quattro pilastri su cui si fonda la nostra attività di ricerca scientifica. L'intento è potenziare i sistemi tradizionalmente applicati al mondo wellness, progettare nuove tecniche, sviluppare programmi di utilizzo e modalità corrette per vivere meglio e più a lungo.

C'è ancora molta strada da fare, ma riprogrammare le nostre abitudini e i nostri comportamenti, basandoci su studi ed evidenze scientifiche, per influire positivamente sul nostro benessere ci avvicina alla nostra idea di futuro. E di vita.

WELLNESS, SPORT, BEAUTY.

*Connections and synergies
for a new kind of wellness at the hotel.*

WELLNESS, SPORT, BEAUTY.

Connessioni e sinergie per un nuovo benessere in hotel.

The world of hospitality is facing an increasing demand for wellness intended as a series of activities that allow to reach a state of psycho-physical well-being. When we are travelling or on holiday, together with a fair amount of relaxation, we try to maintain and maybe even to enhance the good practices that help us to keep in shape. This is why, among the growing trends

sought out by travellers from all over the world, we find **longevity** - that is, all that helps us to live well and for longer, like the **quality of sleep, the effective management of stress, and performance** of both body and mind, to reach one's goals, in work, sports or private life. Hotels that are able to meet these requirements normally feature a **Fitness area**, a Beauty area - in different sizes depending on the facility

vocation, and a Wellness offer that is in line with the needs of a market that is more and more attentive to health, both through innovative technologies and scientifically validated programs. Today, what really makes a difference is the ability to offer **exclusive programs, thus creating a connection between the different areas** so that guests can use them to meet their specific needs and not haphazardly.

Il mondo dell'ospitalità si trova di fronte a una richiesta sempre maggiore di wellness inteso come l'insieme di attività che permettono di raggiungere uno stato di benessere psico-fisico. In viaggio e in vacanza, accanto a una buona dose di relax, si cerca di mantenere e, magari, potenziare le buone pratiche che ci aiutano a stare in forma. Ecco perché tra i trend in crescita, maggiormente ricercati dai viaggiatori di tutto il mondo, troviamo

*il tema il tema della **longevità**, ossia tutto ciò che aiuta a vivere meglio e più a lungo, come la **qualità del sonno, la gestione efficace dello stress e la performance**, intesa come prestazione psico-fisica necessaria per il raggiungimento dei propri obiettivi, siano essi legati al lavoro, allo sport o alla sfera privata. Gli hotel attenti a questi temi sono tradizionalmente strutturati con **un'area Fitness**, un'area Beauty, diversamente dimensionate a seconda della vocazione della struttura,*

*e un'offerta Wellness in linea con le esigenze di un mercato sempre più attento ai temi della salute, sia attraverso tecnologie innovative che attraverso programmi di utilizzo validati dalla scienza. Oggi ciò che fa davvero la differenza è la capacità di offrire **percorsi esclusivi, creando una connessione tra le diverse aree** che permetta agli ospiti di utilizzarle per soddisfare le proprie specifiche esigenze, e non più in modo casuale e slegato.*



1. Zerobody Cryo, the innovation in cold therapy by Starpool and star of the format Longevity Spa.
Zerobody Cryo, l'innovazione Starpool per la crioterapia, protagonista del format Longevity Spa.

For this reason, we at Starpool developed a new approach based on the assumption that a **difference combination of products and methods** would lead to different benefits. This assumption, together with our skills, puts us in a position to support hotels not only in the design of Wellness spaces, but also in the creation of synergies and connections between the various areas dedicated to well-being, thanks to innovative formats like Recovery Class and Longevity Spa. These solutions act on the **four fundamental pillars of health**: stress management, sleep, performance and longevity.

There are countless advantages to this: first and foremost, the chance for hotels to offer **much more than what was possible until now**, with just the available products and few targeted integrations.

In this way, for instance, the **Active Hotels** - launched with the goal of meeting athletes' needs - can rely on **Recovery Class**, creating exclusive areas equipped with technologies and programs developed in collaboration with the great international champions. Hence, guests can benefit from these **programs integrating them in their sport activities, to work on muscle recovery and performance improvement**.

On the other hand, more traditional hotels can enhance their offer thanks

to **Longevity Spa**, an innovative space featuring cutting-edge technologies that allow guests to activate the body's natural health potential, favouring longevity.

In this way, it becomes easier for hotel managers to identify the **Wellness program that is most suited for their guests** and offer them an exclusive, safe and effective practice - a true holistic experience. **Easily activated even with few products**, these programs create virtuous synergies between areas and services that used to be disconnected, thus exploiting their full potential.

It is our brand-new proposal for clients who are ever more interested in feeling good when travelling, on holiday and over short stays. The guests who care about well-being and prevention choose the ones who, like them, care. The ones who made a mission of it.



1

Per questo noi di Starpool abbiamo studiato un nuovo approccio benessere, partendo dal presupposto che **una diversa combinazione di prodotti e modalità d'uso ben precise** possano produrre benefici diversi. Un punto di partenza che, unito alle nostre competenze, ci consente di affiancare le strutture ricettive non solo nella progettazione degli spazi Wellness, ma anche nella creazione di sinergie e connessioni tra le diverse aree dedicate al benessere attraverso format innovativi come **Recovery Class** e **Longevity Spa**. Si tratta di soluzioni che agiscono sui **4 pilastri fondamentali della salute**: gestione dello stress, sonno, performance e longevità.

I vantaggi sono innumerevoli, primo tra tutti, la possibilità per le strutture ricettive di offrire, con i prodotti a disposizione e poche strategiche integrazioni, in base ad obiettivi specifici, **molto di più di quanto fosse possibile fino ad oggi**. Così, ad esempio, gli **Active Hotel** nati per un target di atleti, possono puntare su **Recovery Class**, creando aree esclusive dotate di tecnologie e programmi studiati grazie alla collaborazione con i grandi campioni dello sport internazionale. Gli ospiti possono così beneficiare di **programmi da integrare nelle loro attività sportive, per lavorare sul recupero muscolare e sull'aumento della performance**.

WELLNESS TRENDS & CULTURE

Le strutture ricettive più tradizionali, invece, grazie a **Longevity spa** possono arricchire la loro offerta con uno spazio innovativo e tecnologie all'avanguardia che consentono agli ospiti di **agire sui potenziali di salute naturali dell'organismo**, favorendo la longevità.

In questo modo, diventa più semplice per l'albergatore individuare **il percorso Wellness più adatto ai suoi ospiti** e offrire loro una pratica esclusiva, sicura ed efficace, un'autentica esperienza olistica. Si tratta di percorsi **facilmente attivabili, anche con poche attrezzature**, che creano virtuose sinergie, connettendo ambiti e servizi fino ad oggi separati e non impiegati al massimo delle loro potenzialità.

È la nostra proposta innovativa per clienti sempre più interessati a star bene anche in viaggio, in vacanza e nei brevi soggiorni; ospiti che pensano al benessere e alla prevenzione e scelgono chi come loro li ha a cuore. E ne ha fatto la propria missione.

1. The regenerating power of the infrared therapy becomes the star of the format Recovery Class by Starpool. Il potere rigenerante della terapia infrarossi diventa protagonista del format Recovery Class by Starpool.
2. Longevity Spa Elite Plus: the synergical combination of Zerobody Dry Float, Zerobody Cryo, Photobiomodulation and Molecular Hydrogen Booster. Longevity Spa Elite Plus: la combinazione sinergica di Zerobody Dry Float, Zerobody Cryo, Photobiomodulation e Molecular Hydrogen Booster.

2



THE BENEFITS OF THE SAUNA ACCORDING TO SCIENCE.

Over the last few years, more and more information is emerging on the **benefits of using a Finnish sauna**. Numerous medical and scientific research studies have in fact proven that using the sauna regularly and for long periods of time is a healthy practice that can reproduce the **thermogenic and cardiovascular** effects of physical activity. Recent studies highlight the benefits of the Finnish sauna on **human performance, resistance and cardiac health**. Some research groups explore its impact on the abilities of athletes, while others investigate the possible integration of the sauna as part of a medical intervention to treat chronic diseases. This field is buzzing. This article* has the goal of offering an overview that is as complete as possible on the vast existing scientific literature on this topic. It is a thorough analysis illustrating the physiological effects of the Finnish sauna, supported by research studies, and exploring its possible application in the treatment of people with persistent health problems. The current picture shows that it is

possible to associate a **regular and continuous use** (from four to seven times a week) of the sauna to positive effects on body and mind. There are numerous benefits: a significant reduction in the mortality rate due to heart problems, **as well as a major decrease in the risk of hypertension and of cognitive disorders in old age**. Using the sauna is also beneficial for our **metabolic health** and favours the acclimatisation of the body to heat, thanks to improved thermoregulation. Moreover, an association has been confirmed between the use of the sauna and a reduced chance of developing psychological disorders and depression in life. Studies show that people who live with cardiovascular diseases can use the Finnish sauna in a **safe, bearable and effective** way, as it favours better central and peripheral blood flow. It is then possible to show the people who suffer from these diseases that reservations and fears related to their condition can be overcome on the basis of scientific evidence and of the advice of a medical doctor.



* Sauna Bathing as an Alternative Adjunct Therapy in the Prevention and Treatment of Chronic Health Conditions Including Cardiovascular Disease, Neurodegenerative Disease, Metabolic Disease, and Mental Health Disorders.
Tyler Anderson PA-C, MPAS, Colorado Mesa

University MPAS Program.
Michael Reeder, DO, Colorado Mesa University MPAS Program Brent Alumbaugh h, MS, Colorado Mesa University.
Sfeven Ross Murray, DA, MS, University of California, Berkeley.

I BENEFICI DELLA SAUNA SECONDO LA SCIENZA.

Negli ultimi anni stanno emergendo sempre maggiori informazioni riguardo ai **benefici derivanti dall'utilizzo della sauna finlandese**. Numerosi studi di ricerca medico-scientifica hanno dimostrato infatti che il suo utilizzo, se effettuato in modo costante e per periodi di tempo prolungato, è una pratica salutare, in grado di replicare gli **effetti termogenici e cardiovascolari** tipici dell'esercizio fisico. Recentissime indagini evidenziano i vantaggi della sauna finlandese sulle **performance umane, sulla resistenza e sulla salute cardiaca**. In alcuni ambiti si esplora addirittura il suo impatto sulle abilità atletiche degli sportivi, mentre alcuni gruppi di ricerca indagano il contributo della sauna come metodologia di intervento medico per diverse patologie di carattere cronico. C'è un grande fermento intorno a questo mondo. Questa breve review* cerca di offrire un quadro il più possibile completo della vasta letteratura scientifica esistente sull'argomento. Si tratta di un'analisi che raccoglie gli effetti fisiologici della sauna

finlandese, documentati tramite indagini di ricerca, ed esplora la loro applicabilità nel trattamento di individui con problematiche di salute persistenti. Il quadro che emerge ad oggi indica che è possibile associare all'**utilizzo costante e continuato** (dalle 4 alle 7 volte a settimana) della sauna un impatto positivo su corpo e mente. I benefici sono diversi: non solo una significativa riduzione della mortalità dovuta a problematiche cardiovascolari, ma anche **del rischio di ipertensione e del rischio di disturbi cognitivi in età avanzata**. La pratica della sauna estende la sua influenza positiva anche sulla **salute metabolica** e agevola l'acclimatazione del corpo al calore attraverso un miglioramento della termoregolazione. Si conferma, inoltre, una correlazione tra l'uso della sauna e una ridotta probabilità di sviluppare disturbi psicologici e depressione nel corso della vita. Si evidenzia anche come l'utilizzo della sauna finlandese possa risultare

Important scientific articles can provide instructions and guidelines to healthcare operators, so that they may integrate the use of the sauna to treat various conditions, **from cardiovascular diseases to neurodegenerative disorders**, from metabolic to **mental health problems**. Further investigation is needed to solidify the evidence underpinning the causal connections, to identify the ideal parameters of usage and to understand the long-term effects in different categories of patients. This framework offers interesting standpoints and sheds new light on a more and more conscious and extensive use of the sauna even in the medical field.

*sicuro, tollerabile ed efficace per coloro che convivono con malattie cardiovascolari, favorendo una migliore perfusione a livello centrale e periferico. È pertanto possibile mostrare alle persone che soffrono di queste patologie che riserve e timori legati alla loro condizione possono essere superate sulla base di evidenze scientifiche e con un supporto medico. **Rilevanti articoli scientifici** di approfondimento in ambito medicale possono fornire utili indicazioni e linee guida, così da arrivare a offrire agli operatori sanitari informazioni per un utilizzo della sauna come trattamento integrativo per diverse condizioni, **dalle malattie cardiovascolari ai disturbi neurodegenerativi**, dalle irregolarità metaboliche **alle sfide della salute mentale**. È importante sottolineare la necessità di ulteriori indagini per consolidare i legami causali, determinare i parametri di utilizzo ottimali e comprendere gli effetti a lungo termine in diverse categorie di pazienti. Un quadro che offre grandi prospettive e getta nuova luce su un uso sempre più consapevole ed esteso della sauna, anche in ambito medico.*



1. Sport Sauna by Starpool, designed to make the most of the effects of the Finnish sauna for sport recovery. Sport Sauna by Starpool, progettata per sfruttare al meglio gli effetti della sauna finlandese per il recupero nello sport.

LET'S HEAR IT FROM THE EXPERT
LA PAROLA ALL'ESPERTO

CHEF PETER BRUNEL

CLASS OF 1975, BORN IN THE FASSA VALLEY, PETER BRUNEL WINS HIS FIRST MICHELIN STAR AT ONLY 28 YEARS OF AGE AT VILLA NEGRI IN RIVA DEL GARDA. A WELL-ESTABLISHED EXPERIENCE IN THE RESTAURANT BUSINESS LED HIM TO OPEN THE PETER BRUNEL RISTORANTE GOURMET IN 2019 IN ARCO. THERE, HIS DREAM OF "MAKING THE STAR SHINE ONCE AGAIN BY THE LAKE IN MY TRENTINO" CAME TRUE.



CLASSE 1975, ORIGINARIO DELLA VAL DI FASSA, PETER BRUNEL, A SOLI VENTOTTO ANNI, CONQUISTA LA PRIMA STELLA MICHELIN A VILLA NEGRI DI RIVA DEL GARDA. UN'ESPERIENZA CONSOLIDATA NELLA RISTORAZIONE LO PORTA, NEL 2019, A INAUGURARE IL PETER BRUNEL RISTORANTE GOURMET AD ARCO DOVE, IL SOGNO - "FAR TORNARE A BRILLARE LA STELLA IN PUNTA AL LAGO, NELLA MIA TERRA TRENTINA" - DIVENTA REALTÀ.

Innovation and respect for ingredients, in name of wellness.

Innovazione e rispetto per le materie prime, all'insegna del benessere.

Wellness sits at the table too. How do you interpret the role of food in relation to the concept of Wellness and of individual well-being?

Food has a fundamental role in psycho-physical well-being.

In my concept, sitting at the table is not an end in itself, with the simple goal of being fed: it must be an all-inclusive experience instead.

At the Peter Brunel Ristorante Gourmet, each element is designed to help my guest to live their culinary experience in the best possible way.

Chairs and tables were developed on the basis of accurate proportions.

Posture is supported by their structure: backrest and armrests favour the correct relaxation of the back and abdomen, as well as of shoulders and neck.

The environmental aspect is more and more important in the world of Wellness. How are the fight against food waste and for sustainability applied to your philosophy?

My way of doing cuisine has always been in line with the circular economy philosophy.

To me, reducing waste doesn't just mean reducing the production of ingredients waste: it is a mission in its own right that leads me to the continuous study of ingredients.

Each recipe is studied down to the smallest detail and each component of the dish is optimised, which results in courses that are nice to look at and respectful of the environment.

This "green" attitude doesn't just involve the final dish and its preparation. To us, being "green" means being sustainable also in the daily activities of the restaurant.

This is why the use of plastic is limited - around a mere 10%, the cleaning operations are carried out thanks to ionizers (the typical detergent product is used only once a week), and the facility is equipped with solar panels.

Food and DNA: if, on the one hand, our gene pool regulates our individual response to the food we eat, on the other, it is known that nutrition affects our mental health, our mood, the quality of our thoughts and

even our behaviour. How do you interpret this responsibility in your day-to-day work?

To me, the role of food in relation to mental health is very important, and I believe that it is a determining factor for the psycho-physical well-being of each of us.

For this reason, the designing of the menu is the crucial part of my work, where I have to be even more attentive. In my culinary propositions, the basis weight, the type of cooking, pH and the search for the right ingredient have a paramount role.

All these elements need to be selected carefully and lend quality and a sense of well-being at the table.

Your proposal goes beyond the world of cuisine, with influences from the worlds of art and architecture. What are the sources of your inspiration?

My cuisine interprets experiences, travels, passions, moods and relationships, in a blend that allows me to create dishes that are coherent in taste and appearance, a delight for the palate and the eye.

Art and architecture are prevalent elements in my culinary propositions, as well as in the environment surrounding me and my guests.

The original inspiration is without a doubt the Vittoriale, evoked in the diamond pattern of the fully exposed kitchen, as well as in the precious velvet of the chairs and in the marble of the surfaces. Evolving styles and atmospheres and one fil rouge: the literary meaning of "Pleasure", both to the sight and taste.

This is why I can say that the Peter Brunel Ristorante Gourmet is an all-around experience: going from the sitting room to the table is a unique journey into the world of hospitality, haute cuisine and mental wellness.

Tradition versus innovation. How are these differences harmonised? Does the evolution of your cuisine anticipate or follow the dynamics of the consumers who are more and more attentive to a healthier and more balanced nutrition?

Tradition and innovation are two opposites that manage to find the right

balance in my cuisine.

To me, the secret to being able to innovate in the right way is knowing and studying the traditions, internalise them and rethink them respectfully. My cuisine is creative, it is made of intuition and a lot of discipline.

Each course, each proposal and each experience that I offer to my guests is inspired from tradition and, through my vision, generates innovation.

Breaking the mould and patterns is my everyday activity. **I love presenting each course by explaining what led me to its creation, to describe my experience and my propositions.**



1. Potato gnocchi with blue cheese by Chef Peter Brunel. Gnocchi di patate al blu di Chef Peter Brunel.

Il benessere passa anche per la tavola. Come interpreti il ruolo del cibo legato al concetto di Wellness e al vivere bene dell'individuo?

Il ruolo del cibo rappresenta un aspetto fondamentale nel benessere psicofisico. Secondo il mio concept, stare seduti a tavola non deve essere un atto fine a sé stesso, con il mero obiettivo di assecondare un'idea di nutrimento, ma deve rappresentare un'esperienza totalizzante. Nel Peter Brunel ristorante gourmet ogni elemento è pensato per aiutare i miei ospiti a vivere al meglio il loro percorso culinario. Le sedie ed i tavoli sono stati studiati e realizzati seguendo delle accurate proporzioni, la postura è aiutata dalla conformazione della sedia, schienale e poggia braccia agevolano il corretto rilassamento della parte dorsale e addominale così come di spalle e collo.

Il “green” è un aspetto sempre più imprescindibile nel mondo del Wellness. Lotta allo spreco alimentare e sostenibilità: come trovano applicazione nella tua filosofia?

La mia cucina è da sempre una cucina che si sposa con la filosofia circolare. Per me ridurre gli sprechi non significa solo limitare la produzione di materia prima di scarto, ma rappresenta

una mission che mi porta al costante studio degli ingredienti. Ogni ricetta è studiata nei minimi dettagli, ogni singolo componente del piatto viene ottimizzato generando delle pietanze piacevoli alla vista e rispettose dell'ambiente.

Questa attitudine “green” non riguarda però solo il piatto finale e la sua preparazione, per noi “green” significa anche essere sostenibili nella quotidianità del ristorante. Per questo motivo, l'utilizzo della plastica nella location è limitato - si riduce ad uno scarso 10% -, le pulizie vengono effettuate con l'impiego di ionizzatori (il prodotto classico viene utilizzato solo una volta alla settimana) e in struttura sono stati installati i pannelli fotovoltaici.

Cibo e DNA: se da un lato il nostro corredo genetico regola la risposta individuale al cibo di cui ci nutriamo, dall'altro è risaputo che

il tipo di alimentazione influenza la nostra salute mentale, il nostro stato d'animo, la qualità dei nostri pensieri e persino i nostri comportamenti. Come interpreti questa responsabilità nel tuo lavoro quotidiano?

Per me il ruolo del cibo nella salute mentale è molto importante, sono fortemente convinto che sia determinante per il benessere psico-fisico di ognuno di noi. Per questo, la costruzione di un menù è la parte cruciale del mio lavoro, a cui devo prestare più attenzione. Nelle mie proposte culinarie la grammatura, la tipologia di cottura, il Ph e la ricerca della materia prima giocano un ruolo primario. Sono tutti elementi che, se studiati attentamente, portano a performare dando qualità e senso di benessere, a tavola e nel piatto.



1. The external façade of the Peter Brunel Ristorante Gourmet on Lake Garda.
La facciata esterna del Peter Brunel Ristorante Gourmet sul Lago di Garda.

2. Red cabbage risotto by Chef Peter Brunel.
Riso del cavolo di Chef Peter Brunel.



2

La tua proposta si spinge oltre la soglia della cucina, con contaminazioni che arrivano dal mondo dell'arte e dell'architettura. Quali sono le tue fonti di ispirazione?

La mia cucina interpreta esperienze, viaggi, passioni, stati d'animo e relazioni, un mix che mi permette di costruire dei piatti coerenti nel gusto e nell'aspetto, che sono un piacere per il palato e per la vista. L'arte e l'architettura sono elementi per me dominanti in quello che propongo, così come nell'ambiente che circonda me e i miei ospiti. L'ispirazione madre è senz'altro il Vittoriale, richiamato nel disegno a rombi della cucina totalmente a vista, così come nei

3. One of the indoor rooms at the Peter Brunel Ristorante Gourmet on Lake Garda.
Una delle sale interne del Peter Brunel Ristorante Gourmet sul Lago di Garda.

4. Summer orchard by Chef Peter Brunel. Orto d'estate di Chef Peter Brunel.



3

preziosi velluti delle sedute o nei ripiani in nobile marmo. Stili e atmosfere in mutazione, il cui fil rouge è il concetto dannunziano di “Piacere” sia alla vista che nel gusto.

Per questo posso affermare che Peter Brunel ristorante gourmet è un'esperienza a tutto tondo, in cui il passaggio dal salotto al tavolo dà vita ad un viaggio unico nel mondo dell'accoglienza, dell'alta cucina e del benessere mentale.

Tradizione versus innovazione. Come si sposano questi contrasti? L'evoluzione della tua cucina anticipa o segue le dinamiche di un consumatore sempre più attento ad un'alimentazione sana ed equilibrata?

Tradizione ed innovazione sono due contrari che nella mia cucina riescono a trovare il giusto equilibrio. Per me il segreto per saper innovare nel modo giusto è conoscere e studiare



4

le tradizioni, farle proprie e rielaborarle rispettosamente. La mia è una cucina creativa, fatta di intuizione e molta disciplina. Ogni singola pietanza, ogni proposta e ogni esperienza che faccio vivere ai miei ospiti si ispira alla tradizione che, attraverso la mia visione, genera l'innovazione. Rompere schemi e paradigmi per me diventa pane quotidiano. Amo presentare ogni pietanza parlando di ciò che mi ha portato alla sua creazione, per raccontare il mio vissuto e le mie proposte.

“WHEN WE CHANGE THE DIALOGUE, WE CAN CHANGE OUR WORLD”.

Inclusive language and hospitality.

Today more than ever, an exclusive stay at a hotel needs to be **inclusive**, also through a kind of **hospitality that is open and respectful** and that makes every guest feel comfortable.

Language is the first step in this direction, as it reflects the values of contemporary society and is sensitive to cultural changes, becoming the first and main manifestation of them. Linguist Vera Gheno reminds us that “language is an act of identity”, it can be constructive or destructive according to how it is used: **it can create a positive environment or spread stereotypes** and discriminate people. The broad spectrum of differences between the guests of a facility (age, ethnicity, sex, gender, sexual orientation, disability, physical appearance, religion, social standing, political affiliation, cultural level)

can be managed ideally only through inclusion - that is, a **welcoming attitude of openness**. Adopting an inclusive kind of communication is not just a moral and legal obligation, but also an economic must.

The attentive and woke GenZs (born between 1997 and 2012) make targeted choices and are ready to sabotage companies and brands that discriminate over ethnicity and sexual orientation (or other characteristics) in advertising campaigns.

The lack of inclusive communication, after all, leads to less identification, reduces well-being and motivation, as well as the sense of belonging.

What can we do to create **healthy, positive and rich environments** in hotels that convey respect to all people?

*According to
Diversity & Inclusion
Speaking, it's important to:*

CALL THINGS BY THEIR NAME
(FOR EXAMPLE, DEAF PEOPLE
INSTEAD OF HEARING-
IMPAIRED PEOPLE)

—
AVOID REFERRING TO
IRRELEVANT PERSONAL
CHARACTERISTICS
(AGE, SEXUAL ORIENTATION,
ORIGIN, CULTURAL AND
RELIGIOUS BACKGROUND)

—
AVOID MARKING THE SPEECH
IN GENDER, LIKE SAYING
“GOOD MORNING, GUYS”
INCLUDING ALSO WOMEN
AND GIRLS

—
PAYING MORE ATTENTION
TO THE LANGUAGE WE USE,
ASKING OURSELVES WHAT
REACTIONS IT MAY TRIGGER
IN THE PEOPLE TO WHOM
IT IS DIRECTED

—
REPORT ANY CASE
OF DISCOMFORT AND
THE CONNECTED EMOTIONS.

Verbal communication, however, is but one part of the approach.

“CAMBIANDO IL NOSTRO MODO DI PARLARE **POSSIAMO CAMBIARE IL MONDO**”.

Linguaggio inclusivo e hospitality.

Oggi più che mai, si può affermare che un soggiorno esclusivo presso una struttura ricettiva debba essere anche **inclusivo**, attraverso un tipo di **accoglienza aperta e rispettosa** che faccia sentire ogni ospite perfettamente a proprio agio.

La lingua rappresenta un primo passo in questo senso, rispecchia i valori della società contemporanea ed è sensibile ai mutamenti culturali, divenendone principale interprete. La linguista Vera Gheno ci ricorda che “**il linguaggio è un atto di identità**”, può essere costruttivo o distruttivo, a seconda di come si sceglie di usarlo: **può creare un ambiente positivo o veicolare stereotipi** e discriminare le persone. Il vasto spettro di differenze tra chi è ospite di una struttura ricettiva (età, etnia, sesso, genere, orientamento sessuale, disabilità, aspetto fisico, religione, status socioeconomico, credo politico, livello culturale) può essere gestito al meglio solo attraverso l'inclusione, ossia **un atteggiamento di apertura e accoglienza**. Adottare una comunicazione inclusiva oltre ad essere un imperativo morale e legale, è un imperativo economico.

La Generazione Z (nati tra il 1997 e il 2012), attenta e consapevole, compie scelte mirate ed è pronta a boicottare le aziende e i brand che discriminano etnia e sessualità (o altro) nelle campagne pubblicitarie.

La mancanza di una comunicazione inclusiva, del resto, porta una minore identificazione, riduce benessere e motivazione, così come il senso di appartenenza.

Cosa possiamo fare per costruire ambienti sani, positivi e fecondi all'interno delle strutture ricettive, che siano in grado di trasmettere rispetto per tutte le persone?

*Secondo
Diversity & Inclusion
Speaking è importante:*

CHIAMARE LE COSE CON
IL LORO NOME (PER ESEMPIO
PERSONE SORDE ANZICHÉ
NON UDENTI)

—
EVITARE RIFERIMENTI
A CARATTERISTICHE
PERSONALI NON RILEVANTI
(ETÀ, ORIENTAMENTO,
PROVENIENZA, BACKGROUND
CULTURALE O RELIGIOSO)

—
LIMITARE L'USO DEL
“MASCHILE SOVRAESTESO”:
IL “BUONGIORNO A TUTTI”
CHE INCLUDE ANCHE
IL GENERE FEMMINILE

—
FARE PIÙ ATTENZIONE
AL LINGUAGGIO CHE
UTILIZZIAMO, CHIEDENDOCI
ANCHE QUALI REAZIONI
PROVOCA NELLE PERSONE
A CUI È DESTINATO

—
SEGNALARE EVENTUALI
EPISODI DI DISAGIO
E LE EMOZIONI SCATURITE.

La comunicazione **verbale**, tuttavia, rappresenta solo una parte dell'approccio.



We must also pay attention to **non-verbal** (gestures, posture, proxemics, facial expressions) and **paraverbal** (volume, pitch, rhythm, inflection) communication.

Inclusive communication as a whole includes also pictures, music, colours, clothing, which are elements that need to be selected carefully in hotels, because they characterise and often define the facility itself.

A conscious use of language is fundamental in a world that is evolving so rapidly and whose progress is not only individual, but also social and cultural. A constant attention to this aspect even in the **domain of hospitality** can really make a

difference: it allows to cut out an outdated kind of language that is **not attentive to differences** in favour of a kind of **communication that is truly respectful. This, too, is well-being.**

In closing (even though this topic lends itself to numerous and interesting in-depth analyses), adopting an inclusive and sustainable behaviour can bring to **companies** a series of **benefits** that go beyond the mere compliance with regulations and social **pressure**. It's about conscious choices, implemented as part of a process, that may contribute to **long-term success** and result in a series of advantages related to the **perception of the brand**, which would then be thought of as "honest and transparent" in a contemporary context

open to the future, adding value to it. How to start a process in the right direction?

Easy. In a methodical way:

ACCORDING TO THE AVAILABLE RESOURCES, A PLAN OF ACTION IS DEVELOPED CONSISTENTLY WITH THE COMPANY REALITY AND WITH THE SUPPORT OF AN EXPERT. THE FIRST STEP IS AN AUDIT TO ASSESS ANY CRITICALITIES, ON THE BASIS OF WHICH GOALS, ACTIONS AND TOOLS ARE DEFINED. FROM VOCATIONAL TRAINING TO WORKSHOPS, FROM ON-SITE COURSES TO TEAM BUILDING ACTIVITIES, FROM GLOSSARIES TO GOOD PRACTICES: THE AVAILABLE TOOLS ARE NUMEROUS AND VARIED.

NOTHING IS DIFFICULT, MUCH IS PRACTICAL.

Prestiamo attenzione anche alla comunicazione **non verbale** (gestualità, postura, prossemica, mimica facciale) e **paraverbale** (volume, tono, ritmo, energia, cadenza).

La comunicazione inclusiva nel suo insieme comprende - altresì - immagini, musiche, colori, abbigliamento, elementi che vanno selezionati con cura all'interno delle strutture ricettive perché le caratterizzano e spesso le definiscono.

Un uso consapevole della parola e del linguaggio è fondamentale in un mondo che cambia tanto rapidamente e rappresenta un progresso non solo individuale, ma anche socioculturale. Un'attenzione costante a questo aspetto anche **in ambito hospitality può fare la differenza**, permette di eliminare un linguaggio superato e **poco attento alle differenze**, a favore di una **comunicazione davvero rispettosa. Anche questo è benessere.**

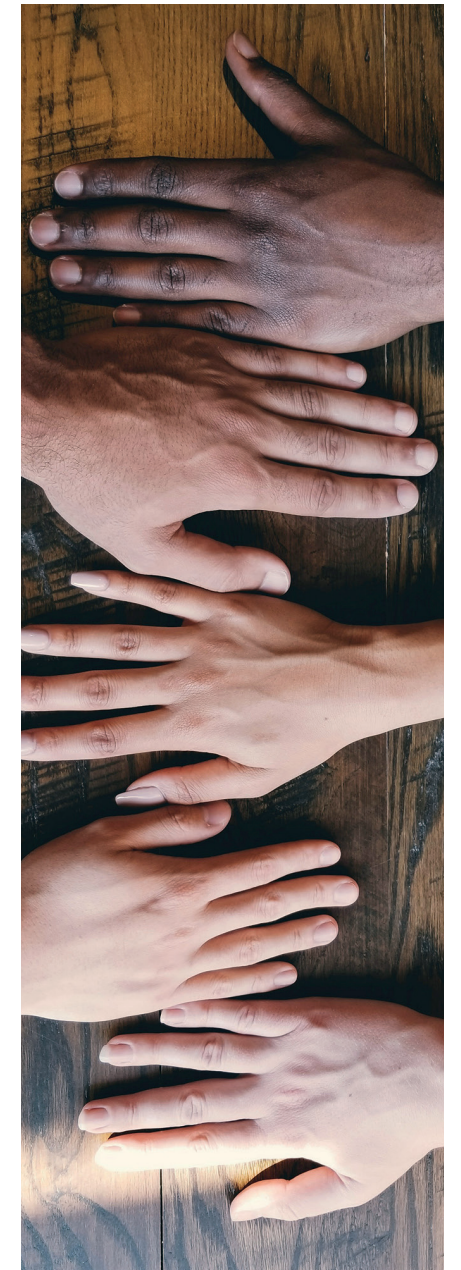
Per concludere (ma il tema si presterebbe a numerosi, interessanti approfondimenti), l'adozione di un comportamento inclusivo e sostenibile da parte **di un'azienda** può portare a una serie di **benefici** che vanno oltre il semplice rispetto delle normative o delle **pressioni** esterne. Si tratta di scelte consapevoli, messe a sistema, che possono contribuire al **successo a lungo termine** e portare

a una serie di vantaggi in merito alla **percezione della marca**, che collocano un brand "onesto e trasparente" in un contesto contemporaneo e aperto al futuro, valorizzandolo. Come iniziare un percorso nella giusta direzione?

Semplice, si procede con metodo

- SECONDO LE RISORSE DISPONIBILI - E SI ELABORA UN PIANO D'AZIONE COMMISURATO ALLA REALTÀ AZIENDALE, CON L'AIUTO DI UN SOGGETTO COMPETENTE. SI PARTE DA UN AUDIT CHE EVIDENZIA EVENTUALI CRITICITÀ E SI PIANIFICANO OBIETTIVI, AZIONI E STRUMENTI. DAI PERCORSI DI FORMAZIONE AI WORKSHOP, DAI CORSI ON-SITE AI TEAM BUILDING, DAI GLOSSARI FINO ALLE BUONE PRATICHE: DIVERSI E NUMEROSI SONO GLI STRUMENTI A DISPOSIZIONE.

NULLA DI COMPLESSO, MOLTO DI CONCRETO.



1

1. The b.links creativity management team supports companies that are committed to achieving sustainability results with bespoke activities and programs. Il team di b.links creativity management supporta le aziende impegnate nel raggiungimento degli obiettivi di sostenibilità con attività e percorsi pensati su misura.

MAKE ROOM FOR WELLNESS EVEN AT HOME.

Spazio al Wellness, anche a casa.

Creating a wellness area at home, for us and our family, to devote quality time to regeneration and relaxation is a turning point in wellness culture.

A private dimension where to take care of oneself is ideal for everyone: it allows our body to recover energies, and our mind to find calm and peace at the end of the day, so as to restore our psycho-physical balance, put to the test by a frantic routine and lifestyles that are less and less healthy.

Creare a casa un'area benessere, tutta per noi e per la nostra famiglia, per dedicare tempo di qualità alla rigenerazione e al relax rappresenta una grande svolta nella cultura del wellness.

Una dimensione privata dove prendersi cura di sé è ideale per tutti, permette al corpo di recuperare energie e alla mente di ritrovare calma e serenità a fine giornata, in modo tale da ristabilire il nostro equilibrio psico-fisico, messo a dura prova da una vita frenetica e da stili di vita sempre meno salutarì.



A perfect combination for home wellness: Finnish sauna and steam bath of the Soul Collection by Starpool.

Una perfetta combinazione per il benessere a casa: sauna finlandese e bagno di vapore della Soul Collection di Starpool.

1. A perfect combination for home wellness: Finnish sauna and steam bath of the Sweet Collection by Starpool. *Una perfetta combinazione per il benessere a casa: sauna finlandese e bagno di vapore della Sweet Collection di Starpool*



With practices that come from **thousand-year-old traditions** like the sauna along with **the latest Wellness technologies** made available by research and innovation, and with regularity and perseverance, it is possible to contribute to improving our psycho-physical well-being.

Science says so: spas and physical activity help to **relax in the most complete way** possible and to regain strength and balance.

It is no longer necessary to leave home and waste time in transfers if we have a **wellness oasis** that is always available to us and in perfect harmony with our habits and time schedule. And above all, there are no more excuses.

When we think of a spa, the first thing that comes to mind is the sauna and its **scientifically proven** advantages for our health. The dry and intense heat embraces mind and body,

purifying and reinvigorating both. However, to really enjoy the beneficial effects of the Finnish sauna, it should become a **regular** practice. Unfortunately, this is not always possible due to a lack of properly equipped centres near our homes, or simply because of a lack of time.

It is exactly a greater awareness on the advantages of a **home spa** that led more and more people to choose it for **their home or garden**.

As the Nordic populations taught us by always making the sauna an integral part of their daily life, this should not be an exception, but rather a **gift that we offer ourselves and the people we love**.

You only need a corner or a small space, an attic, or a terrace, to install effective solutions of exclusive design.

This is the case with Zerobody Dry Float personal, which brings to your home all the **benefits of dry floatation**, internationally recognised as **one of the most effective antidotes to stress**. Thanks to its patented system, **it allows the body to float in zero gravity on more than 400 litres of warm water**, favouring deep relaxation. It is an effective solution and the first step to recover psycho-physical well-being fast and conveniently.

The ability to meet this requirement can make a difference also in **residential complexes**, through the designing of shared Wellness spaces where to take care of oneself, in a private and cosy dimension.

*Con pratiche che derivano da **tradizioni millenarie** come la sauna e le **più moderne tecnologie Wellness**, rese disponibili dalla ricerca e dall'innovazione, è possibile contribuire, con regolarità e costanza, al nostro benessere psico-fisico. Lo dice la scienza, **spa e attività fisica** aiutano a **rilassarsi nel modo più completo** e a ritrovare forza ed equilibrio. Non è più necessario uscire di casa, né perdere tempo con gli spostamenti, se abbiamo **un'oasi di benessere** sempre a disposizione, in grado di adattarsi perfettamente alle nostre abitudini e ai nostri orari. E soprattutto non ci sono più scuse.*

*Se si pensa alla spa, si pensa innanzitutto alla sauna e ai suoi vantaggi, **scientificamente provati**, per la nostra salute. Il clima secco e l'intenso calore avvolgono mente e corpo, purificandoli e rigenerandoli, ma per godere dei suoi benefici effetti, la sauna finlandese andrebbe effettuata con **regolarità**. Purtroppo, non è sempre possibile per mancanza di centri adeguatamente attrezzati vicino a casa o semplicemente per mancanza di tempo. Proprio una maggiore consapevolezza, riguardo ai vantaggi di una **sauna domestica**, ha indotto sempre più persone a sceglierla **per la casa o il giardino**.*

*Non deve rappresentare un'eccezione, come ci insegnano le popolazioni dei paesi nordici che da sempre l'hanno resa parte della loro quotidianità, è un **dono che facciamo a noi stessi e a chi amiamo**.*

Basta un angolo o uno spazio ridotto, una soffitta,

un terrazzo per installare soluzioni efficaci e dal design esclusivo.

*È il caso di **Zerobody Dry Float personal**, che porta nell'ambiente domestico tutti i **vantaggi del galleggiamento asciutto**, riconosciuto internazionalmente come **uno dei più efficaci antidoti allo stress**. Grazie al suo sistema brevettato, **consente al corpo di galleggiare in assenza di gravità sopra oltre 400 litri d'acqua calda**, favorendo un rilassamento profondo. È una soluzione efficace e il primo passo da fare per ritrovare il benessere psico-fisico in modo rapido e comodo.*

*La capacità di rispondere a questa esigenza può fare la differenza **anche in ambiti condominiali**, attraverso la progettazione di spazi Wellness condivisi, dove prendersi cura di sé, in una dimensione intima e riservata.*



2. Zerobody Dry Float personal, the ideal solution for maximum wellness in very little space. *Zerobody Dry Float personal, la soluzione ideale per il massimo del benessere in pochissimo spazio.*

A leap into the past: back to the origins of the Finnish sauna.

THE NAME HAS US START FROM FINLAND TO GET TO KNOW THE CULTURE OF THE SAUNA,
WHICH ENTERED THE UNESCO LIST OF THE INTANGIBLE CULTURAL HERITAGE OF HUMANITY IN 2020.

The first historic testimonies date back to the 12th century in Finland, even though the origins of this practice are much more ancient. The original Finnish name is **Savusana**.

In order to heat it, lava stones were made hot with wood fire and the smoke filled the sauna for two-three hours and then, once the right temperature was reached, the smoke was let out and the black soot was removed from the walls. Nowadays, we find this ritual in the **Aufguss** (of German tradition) and in the **Löyly** (of

Nordic tradition), where the movements of the rhythmically waved towel direct the hot and scented steam toward the people inside the sauna.

Wood-fired saunas without chimney and built with logs were widely used until the 30s and were succeeded by wooden cabins equipped with stove and chimney.

Currently, both wood-fired and electric saunas are everywhere in Finland.

In the past, they had a **hygienic and social function**: they were used to wash, to socialise, to treat the sick and even to give birth.

Many elderly Finns were born inside saunas, which back in the days were the only environments made sterile by the heat and the ash, with water drawn from the rivers or from the snow melted on the brazier. The Finnish sauna is characterised by dry and intense heat, reaching on average **80-100 °C**, while the humidity rate doesn't exceed **10-20%**.

During the session in the sauna, the heart performs a kind of cardiovascular gymnastics, the tissues are oxygenated, muscles are relaxed, and metabolic waste is eliminated.



Reinterpretation of the savusauna with Savublack cladding: a waxed wood that evokes the soot in ancient saunas. Reinterpretazione della savusauna con un rivestimento in Savublack, un legno cerato che richiama la fuliggine delle saune originarie.

Un salto nel passato: alle origini della sauna finlandese.

IL NOME CI SUGGERISCE DI PARTIRE DALLA FINLANDIA PER CONOSCERE LA CULTURA DELLA SAUNA,
ISCRITTA NEL 2020 NELLA LISTA UNESCO DEL PATRIMONIO CULTURALE IMMATERIALE DELL'UMANITÀ.

Le prime testimonianze storiche risalgono alla Finlandia del XII secolo anche se le origini di questa pratica ci portano molto più indietro nel tempo. Il nome finlandese originario è **Savusauna**.

Per riscaldarla, pietre laviche venivano rese roventi con un fuoco a legna e il fumo (savu) riempiva la sauna per 2-3 ore, poi, raggiunta la giusta temperatura si lasciava che il fumo uscisse e si toglieva la fuliggine nera dalle pareti. Una gestualità che oggi ritroviamo nell'**Aufguss** (di tradizione tedesca) o nel **Löyly** (nordico) nei quali i movimenti dell'asciugamano agitato

ritmicamente dirigono il vapore caldo e aromatizzato in direzione di chi è all'interno della sauna.

Le saune a fumo senza camino costruite con i tronchi furono ampiamente utilizzate fino agli anni Trenta, seguite da baite in legno, dotate di stufa con camino. Attualmente sia le saune scaldate a legna, sia quelle elettriche sono onnipresenti in Finlandia. In passato avevano **funzioni igieniche e sociali**: venivano utilizzate per lavarsi, per socializzare, curare gli ammalati e persino per partorire. Sono molti i finlandesi più anziani

nati nelle saune, ai tempi gli unici ambienti sterilizzati dal caldo e dalla cenere, dotati di acqua ricavata dai fiumi o dalla neve e riscaldata sul braciere. La sauna finlandese è caratterizzata da un caldo secco la cui temperatura può raggiungere gli **80-100 °C**, mentre l'umidità non supera il **10-20%**.

Durante le sedute di sauna il cuore effettua una sorta di ginnastica cardiovascolare, i tessuti si ossigenano, la muscolatura si rilassa e vengono eliminate le scorie metaboliche.

THE RULES TO MAKE THE MOST OF THE BENEFITS OF THE SAUNA



Before entering the sauna, you should remove residues of lotions and make-up on body and face, or even the chlorine left on the skin after a bath in the swimming pool.

It is important to then dry the skin, in order not to dampen the wooden cladding.

Never forget to remove accessories and flip-flops, to avoid bathing suits in synthetic fibre and choose a **cotton towel** instead to **wrap around the body** before relaxing in the sauna.

If you want, you can also wear a **hat to protect the head from the heat** and endure it for longer.

If possible, it is better to lie down:

in this way, the heat is spread evenly to the entire body. Be careful to spend the last minutes of the session in a sitting position.

Always wrap a towel around your body to avoid dampening the wood.

The recommended stay in the sauna is around **10-20 minutes**.



The second phase consists of a **cold reaction appropriate to the intensity of the absorbed heat**, as it allows us to bring our body temperature back to under 37°C.

Tradition would favour a **dive into the snow or into the icy water of a lake** instead, but these are not available to everyone as are a shower or a cold plunge.

What's important is to reach intense cold, even gradually.



The third phase is that of **rest**, on a bed or comfortable seat, for about **10 minutes**.

This moment is fundamental because it allows the body to fully absorb the beneficial effects of the previous vasodilation and vasoconstriction effects. In this phase, it is important to recover the fluids with water, tea or herbal tea, and - if necessary - recover some energy too, with some fresh fruit or some nuts.



1. The towel on the sauna bench prevents direct contact between skin and wood. L'asciugamano posizionato sulla panca della sauna evita alla pelle di entrare in contatto con il legno.

The most recent studies bring new evidence supporting a practice that is often neglected and underestimated, which should not be considered as a luxury nor as a game, but as a daily pleasure. This is exactly what happens in Finland, where we find over **3 million saunas** for a population of about 5.6 million inhabitants.

Is it a coincidence that they are deemed to be the happiest people on Earth?

We don't think so.

LE REGOLE PER GODERE APPIENO DEI BENEFICI DELLA SAUNA.



Prima di entrare in sauna è opportuno lavarsi per togliere residui di creme e trucco su corpo e viso o, ad esempio, per togliere il cloro rimasto sulla pelle dopo un bagno in piscina.

Successivamente ci si asciuga per non portare umidità nella sauna e non bagnare le doghe in legno.

Mai dimenticare di togliere accessori e ciabatte, evitare costumi e fibre sintetiche e scegliere un **telo di cotone per avvolgere il corpo** e rilassarsi in cabina. Se si desidera,

si può indossare **un copricapo per proteggere la testa dal calore**, per allungare il tempo sostenibile di permanenza.

Se possibile, meglio stare sdraiati, poiché in questo modo il calore si diffonde uniformemente in tutto il corpo, avendo l'accortezza di passare gli ultimi minuti seduti.

Mettere sempre un asciugamano sotto al corpo per evitare di bagnare il legno. Si consiglia una permanenza in sauna di **10-20 minuti**.



La seconda fase prevede una **reazione fredda adeguata all'intensità del calore assorbito** e ci permette di portare nuovamente la temperatura corporea sotto i 37° C.

La tradizione predilige un **tuffo nella neve o nelle acque gelide di un lago**, che però non è a disposizione di tutti come una doccia o un'immersione in una vasca d'acqua fredda. L'importante è arrivare, anche gradualmente, ad un freddo intenso.



La terza fase è quella del **riposo** su un lettino o una seduta comoda per circa **10 minuti**.

Questo momento è fondamentale perché permette all'organismo di assorbire appieno l'effetto benefico della precedente vasodilatazione e vasocostrizione. In questa fase, è importante reintegrare i liquidi con acqua, tè o una tisana aromatica e, se necessario, recuperare energia, mangiando frutta fresca o secca.



2. The ideal outfit for a perfect experience inside the sauna. Outfit ideale per una perfetta esperienza in sauna.

Gli studi più recenti ci portano nuove evidenze a vantaggio di una pratica spesso ignorata o sottovalutata che non va vissuta come un lusso, né come un gioco, ma come un piacere quotidiano, esattamente come accade in Finlandia dove troviamo più di **3 milioni di saune** su una popolazione di circa 5,6 milioni di abitanti. **Sarà una coincidenza che è stato giudicato il Paese più felice del mondo?** Noi pensiamo di no.

sp.a_system[®], the best out of every spa.

sp.a_system[®], il massimo da ogni spa.

A spa has an infinite potential, but only through a **correct usage of the equipment** is it possible to make the most of its benefits and build an authentic wellness culture. Entering a spa without goals or logics trivialises even the most complete and exclusive offer. **sp.a_system[®]**, a **certified and safe method of use**, was developed precisely from Starpool's will to support its clients in giving meaning and value to every experience, making the most of a space that's full of possibilities.

It is an **easy and intuitive** method that helps the spa manager with all the necessary tools and info to meet the guests' needs and, at the same time, allows the people **to easily find their way around the spa equipment and services**. Starting from a thorough analysis of the patrons' desires, we were able to identify four main goals: *relaxation, toning, purification, energy*. In order to meet these needs, we developed four programs based on Starpool's DNA which alternates heat, water and rest.



1

Le potenzialità di una spa sono innumerevoli, ma solo attraverso un **utilizzo corretto delle sue attrezzature** è possibile ottenere il massimo dei benefici e costruire un'autentica cultura del benessere. Entrare in spa senza obiettivi e senza logica toglie forza ed efficacia a qualsiasi proposta anche la più completa ed esclusiva. **sp.a_system[®]**, **metodo di utilizzo certificato** e sicuro, nasce proprio dalla volontà di Starpool di essere accanto ai propri clienti per dare significato e valore ad ogni esperienza, sfruttando al meglio uno spazio ricco di possibilità.



2

È un metodo **facile e intuitivo** che supporta lo spa manager con tutti gli strumenti e le informazioni necessarie a rispondere in modo adeguato alle necessità dei propri ospiti, e, al tempo stesso, consente a tutti **di orientarsi agilmente tra le attrezzature e i servizi delle spa**. Partendo da un'approfondita analisi dei desideri di chi le frequenta, sono stati individuati quattro principali obiettivi: *rilassamento, tonificazione, purificazione, dinamismo*. Sulla base di questi obiettivi, abbiamo dato vita a quattro percorsi nel rispetto del DNA Starpool, fondato sul concetto di calore,

They were designed and validated through a scientific study conducted in collaboration with a team of thermalism and sport doctors, and subsequently tested on professional athletes and ordinary people. We were able to observe how the **same equipment** can have **different results** if used in different ways. The sp.a_system[®] method indicates the right **equipment sequence** to reach a specific goal and the **right time to spend in the various areas**, as well as important hygiene and behavioural standards.

It is the alternation between phases and temperatures between **heat, water and rest**, the **total duration of the different phases** and the **stay in the hot cabin** that make a difference in the definition of the four programs.

The physiological effects connected to the right application of this method (vasodilation, elimination of metabolic waste, muscle relaxation, skin toning and cleansing) are relevant and beneficial, because all the resources work for the same goal and **take advantage of the equipment full potential**.

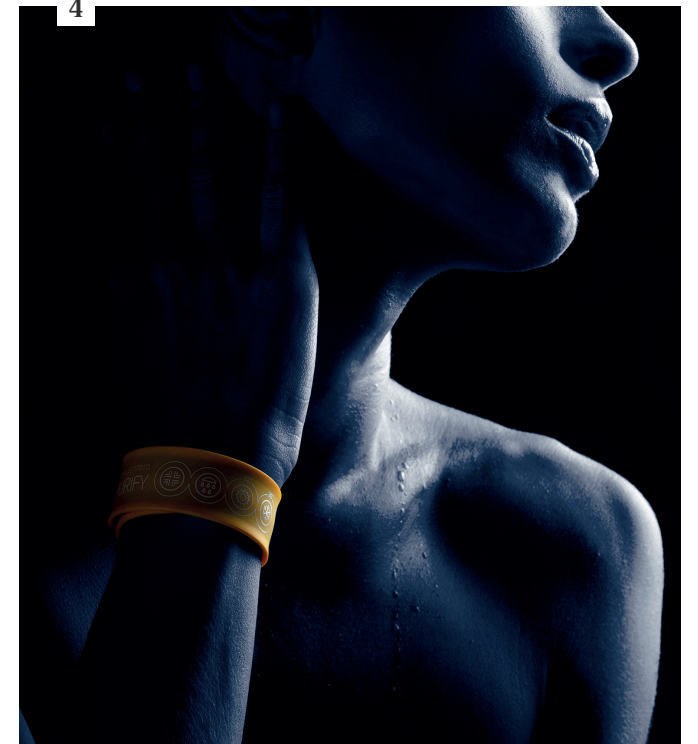


3

acqua riposo. Elaborati e validati da uno studio scientifico, in collaborazione con un team di medici termalisti e medici dello sport, i percorsi spa sono stati successivamente sperimentati su sportivi agonisti e persone comuni. Si è così potuto osservare come le **medesime attrezzature**, utilizzate secondo modalità differenti, portino a **risultati differenti**. Il metodo sp.a_system[®] suggerisce **la sequenza di attrezzature** utili al raggiungimento dell'obiettivo e indica **le corrette tempistiche di permanenza** nei vari ambienti, oltre a fornire importanti informazioni igieniche e comportamentali.

4. The sp.a_system[®] program PURIFY favours the elimination of metabolic waste and excess liquids. Il percorso sp.a_system[®] PURIFY favorisce l'eliminazione delle scorie metaboliche e dei liquidi in eccesso.

4



È proprio l'alternarsi di diverse fasi e temperature, **caldo, freddo e riposo**, la **durata complessiva dei diversi passaggi** e la **permanenza nella cabina calda** a fare la differenza, a definire i quattro percorsi. Gli effetti fisiologici legati alla corretta applicazione del metodo sono rilevanti e molto benefici (vasodilatazione, eliminazione delle scorie metaboliche, rilassamento della muscolatura, tonificazione del tessuto cutaneo, pulizia della pelle) perché tutte le risorse si muovono sinergicamente in un'unica direzione e si ottiene sempre **il massimo da ogni attrezzatura**.

EACH ONE OF OUR SPAS IS DESIGNED BASED ON OUR METHOD AND IS ORGANISED FOR THE IMPLEMENTATION OF SPA_SYSTEM[®].

OGNI NOSTRA SPA È PROGETTATA SECONDO IL NOSTRO METODO E PREDISPOSTA ALL'APPLICAZIONE DI SP.A_SYSTEM[®].

1. 2. 3. The guest chooses the program, wears the corresponding bracelet and follows the instructions on the equipment plates L'ospite sceglie il percorso, indossa il braccialetto corrispondente e segue le istruzioni presenti sulle targhe dei prodotti.

Wellspring Longevity club.

Your life, better.

“WE SHARE THE DESIRE TO **LIVE** NOT ONLY LONGER BUT ALSO **BETTER** AND WE'RE IN THE CONSTANT PURSUIT OF WELL-BEING, BUT WE'RE STILL DOING TOO LITTLE TO OVERCOME OUR LIMITS”.

Doctor Vincenzo Primitivo,
Wellspring Healthcare manager

Wellspring leads us to go beyond with the help of science. It is the solution of **biohacking and health optimisation**, scientifically based on innovative strategies and integrated in highly technological treatments. A powerful combination of **good habits, technology, and awareness**, with the goal of **delaying ageing and promote health**. In this way, we can actively participate in the optimization of our well-being. Biohacking is the “approach and science of managing the surrounding and inner environments, so as to control one's own biology, optimizing and updating it”. This new frontier of wellness is ideal for those who want to feel better and want to see to which point it is possible to improve one's body's potential. According to Wellspring, a conscious

use of biohacking is founded on two cornerstones:

***Technology:**
through technological devices
and tools that take advantage
of the natural properties of cold,
heat, water, air and light.*

***Competence:**
the Wellspring experts (health
coaches, nutritionists and mental
coaches) use innovative testing
methods to carry out specific
assessments, which they then
interpret to identify the optimisation
areas of the wellness potential during
individual consults.*

*This allows people to act consciously
and implement healthier life habits.*

The Wellspring Method is applied both in physical stores and in companies, hotels, resorts and urban spas. The programs developed by the Wellspring medical advisers concern the domains of **Longevity, Mind, Immune/ Detox, Performance and Beauty**.

LONGEVITY

Recommended for those who are in search of support in creating a vital future, adding quality to a longer life. The treatments in this program aim to slow down osteo-articular ageing and prevent neurodegenerative processes.

MIND

Ideal to keep the stress of daily life under control, manage one's emotions and focus on one's goals. The treatments in this program aim to optimise stress management and rebalance the central and autonomous nervous system.

1. Longevity Experts Flavia (on the left) and Luciana (on the right) at the Wellness centre in the heart of Milan, at 19, via Nirone. Longevity Expert, Flavia (sx) e Luciana (dx) nel centro Wellbeing situato nel cuore nevralgico di Milano, in via Nirone 19.



1

IMMUNE/DETOX

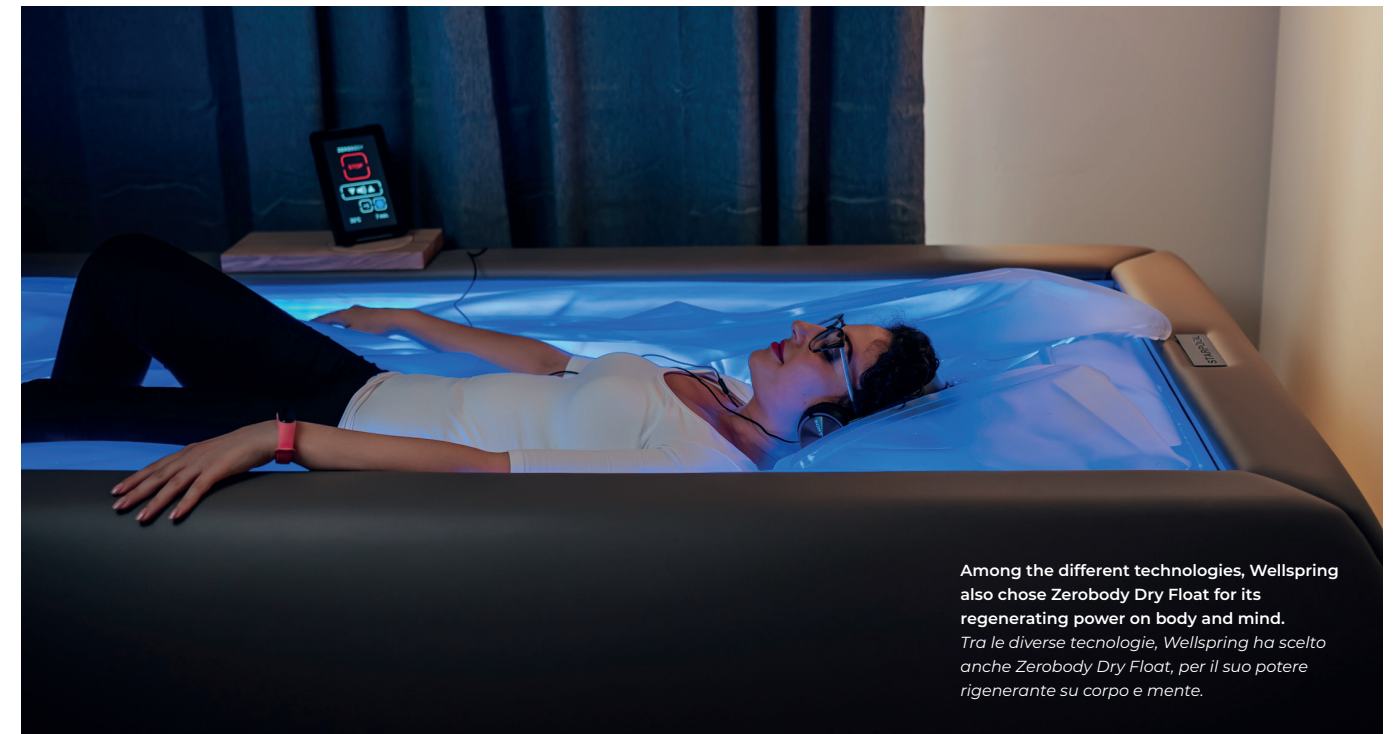
For those who need to take a break to restore their energy, strengthen their immune system and reduce inflammation. The treatments in this program aim to detoxify the tissues from the accumulation of metabolic waste and external pollutants.

PERFORMANCE

To increase the body's reactive ability, energy, and vitality, prevent fatigue and recover energy after intense athletic activity. The treatments in this program aim to optimise mitochondrial function, anti-oxidation mechanisms and brain recovery acceleration.

BEAUTY

Designed for those who want to have a visible physical response to well-being. The treatments in this program aim to optimise collagen production to fight the signs of skin ageing and improve the muscle tone to reduce fat and inflammation.



Among the different technologies, Wellspring also chose ZeroBody Dry Float for its regenerating power on body and mind. Tra le diverse tecnologie, Wellspring ha scelto anche ZeroBody Dry Float, per il suo potere rigenerante su corpo e mente.

Wellspring Longevity club. La tua vita, migliore.

"CONDIVIDIAMO IL DESIDERIO DI **VIVERE MEGLIO**, NON SOLO PIÙ A LUNGO E SIAMO COSTANTEMENTE ALLA RICERCA DEL BENESSERE, MA FACCIAMO ANCORA TROPPO POCO PER SUPERARE I NOSTRI LIMITI".

Dottor Vincenzo Primitivo,
Responsabile Sanitario di Wellspring.

Wellspring ci porta ad andare oltre con l'aiuto dalla scienza.

È la soluzione di **biohacking e health optimization** basata scientificamente su strategie innovative, integrate in trattamenti ad alto sviluppo tecnologico. Una combinazione potente di **buone abitudini, tecnologia e consapevolezza**, con lo scopo di **ritardare l'invecchiamento e promuovere la salute**. In questo modo possiamo partecipare attivamente all'ottimizzazione del nostro stato di benessere. Il biohacking è "l'approccio

e la scienza di gestire l'ambiente intorno e dentro di sé, in modo da esercitare il controllo sulla propria biologia, ottimizzandola ed aggiornandola". Una nuova frontiera del benessere, ideale per chi desidera sentirsi meglio e vuole verificare fino a che punto è possibile aumentare le potenzialità del proprio corpo. Un utilizzo sapiente del biohacking prevede per Wellspring un metodo fondato su due capisaldi:

Tecnologia:

si utilizzano device e strumenti tecnologici che sfruttano le proprietà naturali di: freddo, calore, acqua, aria e luce.

Competenze:

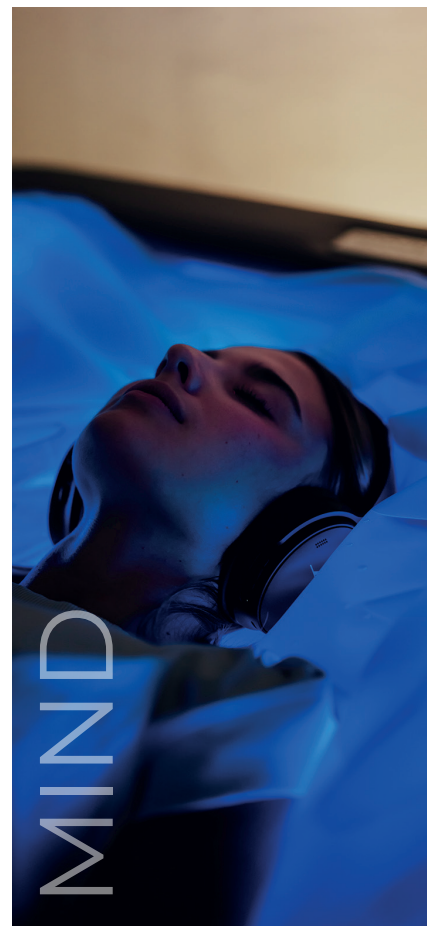
partendo da valutazioni specifiche attraverso test innovativi, gli esperti Wellspring (health coach, nutrizionisti e mental coach) identificano, nel corso di colloqui individuali, le aree di ottimizzazione del potenziale di benessere, così da offrire a tutti la possibilità di agire consapevolmente e approfittare di abitudini di vita più salutari.

*Il Metodo Wellspring trova la sua espressione sia all'interno di store fisici di proprietà, sia all'interno di aziende, hotel, resort e urban spa. I programmi messi a punto dai medical advisor di Wellspring interessano le aree **Longevity, Mind, Immune/Detox, Performance e Beauty**.*

**LONGEVITY**

Consigliato a chi è alla ricerca di un sostegno nella costruzione di un futuro in vitalità, aggiungendo qualità e anni alla vita.

I trattamenti in questo programma sono mirati a rallentare l'invecchiamento osteoarticolare e prevenire i processi neurodegenerativi.

**MIND**

Ideale per tenere sotto controllo lo stress della vita quotidiana, gestire le proprie emozioni e ricalibrare il focus sui propri obiettivi. I trattamenti in questo programma hanno lo scopo di ottimizzare la gestione dello stress e il riequilibrio del sistema nervoso centrale e autonomo.

**IMMUNE/DETOX**

Per chi ha bisogno di prendersi una pausa per ristorare l'organismo, rinforzare il proprio sistema immunitario e ridurre il carico infiammatorio. I trattamenti in questo programma hanno lo scopo di disintossicare i tessuti organici dall'accumulo di scorie metaboliche e inquinanti esterni.

**PERFORMANCE**

Per aumentare la capacità reattiva dell'organismo, l'energia e la vitalità, per prevenire gli stati di stanchezza e recuperare le energie da attività sportiva intensa. I trattamenti in questo programma hanno lo scopo di ottimizzare la stimolazione dell'attività mitocondriale, dei meccanismi di anti-ossidazione e l'accelerazione dei tempi di recupero cerebrali.

**BEAUTY**

Pensato per chi vuole avere un riscontro estetico al benessere. I trattamenti in questo programma hanno lo scopo di ottimizzare la produzione di collagene per contrastare i segni di invecchiamento della pelle e migliorare il tono muscolare per ridurre il grasso e le infiammazioni.

Michil Costa and a certain idea of wellness

We met **Michil Costa**, an entrepreneur with a dream leading three hotels: the hotels **La Perla** and **Berghotel Ladinia** in Corvara, in Alta Badia, and the historic hotel **Posta Marcucci** in Bagno Vignoni, in Val d'Orcia. Hospitality and wellness, through his eyes, acquire a new form.

The origin of it all is an idea of tourism revolving around the individual, very far from standardised tourism. It is based on the constant research of the **harmony between man and nature**, which is reflected in the daily choices which are never predictable, like the one of avoiding products from companies or corporations whose political view isn't shared. In this view, the psycho-physical well-being of the 220 employees working in different facilities becomes a priority. So, the permanent presence of **psychologists**, always available in the hotels, looks like a natural choice, as does the possibility for everyone to have access to the **wellness areas** or to **listen to the piano-bar musicians** playing in the kitchen at noon. Employees need to be able to feel well with themselves, with the colleagues and guests whom they meet daily and to **grow within the**

work environment. A winning choice, since all the managers were trained in-house and walked a part of the way together. There are no secret formulas: there are only many **decisions and shared stories**, there's democracy and a real interest in the guest and the **common good**.

Training is continuous: there's always something to learn from other people's work, through internships in different sectors, and about the **value of respect** and empathy.

Once a year, all the employees gather for three to five days in a house on the lake, for what would be an understatement to call team building.

The goal is to talk freely about everything, and if there's a problem, then it must be faced. Michil doesn't stop there: he has an idea for a future where his employees can self-manage their salaries, defining how much it is fair for them to earn based on their work and needs. After all, **solidarity and transparency** have been alongside the financial report since 2021, as the common good report. His **Costa Family Foundation**, a non-profit organisation that has been supporting development projects for the defence of children's rights in India, Africa and Afghanistan since 2007, is also an important representation of his idea. Thank you Michil, it was a pleasure.



1. Michil Costa entrepreneur, environmentalist, dreamer.
Michil Costa imprenditore, ambientalista, visionario.

Michil Costa e una certa idea di benessere.



2. Michil Costa on his beloved Dolomites. Michil Costa tra le sue amate Dolomiti.

Abbiamo incontrato **Michil Costa**, un imprenditore con una visione, alla guida di tre strutture alberghiere, l'hotel **La Perla** e il **Berghotel Ladinia** a Corvara, in Alta Badia, lo storico Albergo **Posta Marcucci** a Bagno Vignoni, in Val d'Orcia. Ospitalità e benessere, visti attraverso i suoi occhi, acquistano nuove forme.

Tutto prende il via da un'idea di turismo che mette al centro l'uomo, molto lontana dal turismo standardizzato. Alla base, una ricerca costante di **armonia tra l'uomo e la natura** che si manifesta nelle scelte quotidiane mai scontate, come quella di evitare prodotti di aziende o multinazionali di cui non si condividono scelte e politiche. In quest'ottica, anche il benessere psico-fisico dei collaboratori, 220 in diverse strutture, diventa prioritario.

La presenza fissa di **psicologi**, sempre a disposizione in hotel, appare come una scelta naturale, al pari della possibilità per tutti di accedere agli **ambienti legati al benessere** o dell'opportunità di **ascoltare i musicisti** del piano bar che suonano in cucina mezz'ora al giorno. I collaboratori devono poter star bene con sé stessi, con i colleghi e con gli ospiti che incontrano quotidianamente e devono poter **crescere all'interno dell'ambiente di lavoro**. Una scelta vincente perché tutti i manager si sono formati in casa, percorrendo insieme un tratto di strada. Non ci sono formule segrete, ci sono tante **decisioni e storie condivise**, c'è democrazia

e un reale interesse per l'ospite e il **bene comune**.

La formazione è costante, si impara sempre qualcosa dal lavoro degli altri, facendo stage in settori diversi dal proprio e si sperimenta il **valore del rispetto** e dell'empatia.

Una volta all'anno tutti i collaboratori si ritrovano per 3-5 giorni in una casa sul lago, per ciò che, forse, sarebbe riduttivo chiamare team building. L'obiettivo è parlare di tutto, liberamente, e se c'è un problema va affrontato. Michil non si ferma qui, ha un'idea di futuro in cui i collaboratori si possano autogestire gli stipendi, stabilendo quanto sia giusto guadagnare in base al lavoro svolto e alle proprie necessità. Del resto, **solidarietà e trasparenza** dal 2012 sono nel suo bilancio: accanto a quello finanziario, c'è quello del bene comune. Se ne fa preziosa interprete anche la sua **Costa Family Foundation**, onlus che dal 2007 sostiene progetti di sviluppo per la difesa dei diritti dei minori tra India, Africa ed Afghanistan. Grazie Michil, è stato un piacere.

A large, modern indoor swimming pool with a curved ceiling and white columns. The pool is filled with clear blue water, and the surrounding area is dark with some lounge chairs visible. The text "HILTON, WELLNESS DESTINATION." is overlaid on the right side of the image.

HILTON, WELLNESS DESTINATION.

HILTON, DESTINAZIONE WELLNESS.

La Spa del futuro al Conrad Algarve,
vista notturna.
*The Spa of the Future: Spa at Conrad
Algarve - Night*

Travelling to be well.

The 2024 Global Trends Report by Hilton revealed that the main reason people travel, regardless of their generation, is to rest and recover.

Wellness in its broadest sense, intended as a series of choices made every day concerning physical exercise, rest, nutrition and awareness, is to this day one of Hilton's priorities.

The want for cultural enrichment and experiential travel led to:



1

1. Conrad Bali Meditation / Meditazione.

— 52% —

of GenZs and Millennials spend more money on exploration and adventure experiences.

— 40% —

of travellers move to get to know different cultures and destinations.

— 24% —

of travellers plan escapes to live unique experiences.

Beyond fitness.

The growing trend among travellers to look for ways of keeping active and fit even when travelling has pushed Hilton, in a partnership with Peloton, to bring bikes to all the facilities in the United States and to expand the activity in Germany, in the United Kingdom and in Canada. Specifically, Hilton found that almost a quarter of English travellers prioritise sport facilities when they have to choose where to stay (23%).

2

2. Peloton for Hilton. Peloton per Hilton.



Viaggiare per star bene.

Il Global Trends Report 2024 di Hilton ha rivelato che il principale motivo per cui le persone viaggiano, indipendentemente dalla generazione di appartenenza, è riposare e ricaricarsi.

Il benessere nella sua accezione più ampia, inteso come un insieme di scelte compiute ogni giorno riguardanti l'attività fisica, il riposo, l'alimentazione e la consapevolezza è, ad oggi, una priorità per Hilton.

La richiesta di arricchimento culturale e di viaggio esperienziale ha portato:

— il 52% —

della Generazione Z e dei Millennial a spendere di più per esperienze di esplorazione e avventura

— il 40% —

dei viaggiatori a muoversi per conoscere culture e destinazioni diverse

— il 24% —

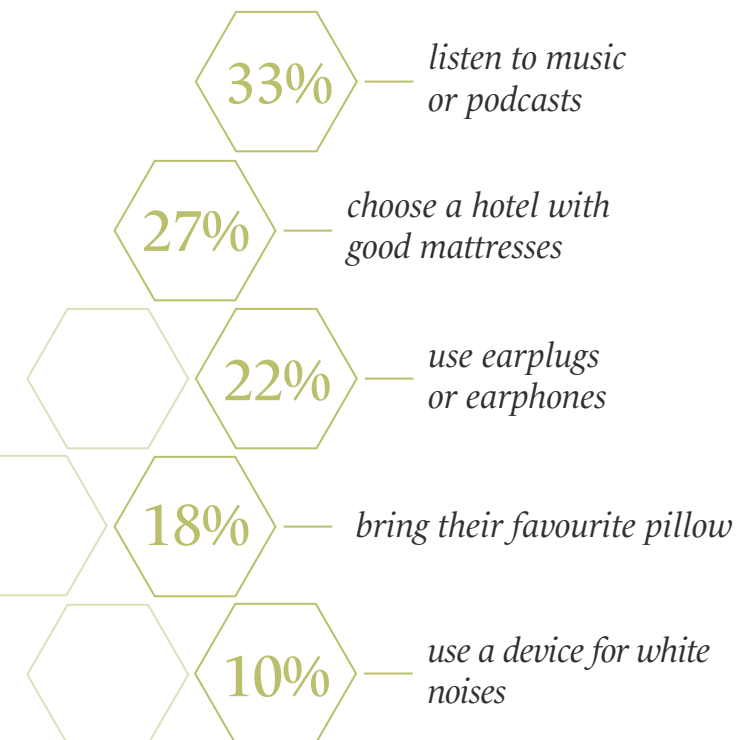
dei viaggiatori a pianificare fughe per vivere esperienze uniche.

Oltre il fitness.

La tendenza crescente dei viaggiatori a mantenersi attivi e in movimento anche in viaggio, ha indotto Hilton, in partnership con Peloton, a portare le biciclette in tutte le proprietà negli Stati Uniti e a estendere l'attività in Germania, nel Regno Unito e in Canada. Nello specifico, Hilton ha scoperto che quasi un quarto degli inglesi dà priorità alle strutture sportive quando sceglie dove alloggiare (23%).

Sleeping well.

Sleep is a pillar of individual health, and is becoming a more and more important priority for travellers, especially the GenZs and the Millennials. Among the main actions travellers choose to sleep well:



The GenZ youth is ever more attentive to a healthy routine for the moments just before going to bed, to enhance sleep quality: 21% of them adjust their training routine to at least two or three hours before going to sleep, and 25% avoid drinking alcohol before going to bed. Hotels are presenting propositions and initiatives, like the pillow menu to favour restful sleep.

AMONG THE HOTELS OFFERING THIS SERVICE: THE ROME CAVALIERI, A WALDORF ASTORIA HOTEL IN ITALY - THE WALDORF ASTORIA DUBAI PALM JUMEIRAH AND THE CONRAD DUBAI IN THE UNITED ARAB EMIRATES - THE WALDORF ASTORIA XIAMEN IN CHINA - THE CONRAD OSAKA IN JAPAN - THE CONRAD CENTENNIAL SINGAPORE AND THE HILTON LONDON BANKSIDE IN THE UNITED KINGDOM (OFFERING A VEGAN PILLOW MENU).

Travellers are more and more attentive to what they eat and drink when travelling. The request for alcohol-free cocktails is increasing and almost half of the travellers focus on high-quality culinary experiences:



Tempo, the latest lifestyle brand by Hilton, pioneer of a new category of hospitality, has a drink menu with "Spirited" or "Free-Spirited" drinks. Contemporary interpretations of the traditional recipes: the Spirited selection offers sophisticated and well-balanced drinks, which are completely reflected - for presentation, taste, sensation, refinement - by the Free-Spirited selection, which is realised without alcohol.

1. Canopy by Hilton Bed.



Dormire bene.

Il sonno è un pilastro della salute dell'individuo, e sta diventando sempre più una priorità per i viaggiatori, in particolare per la Generazione Z e i Millennials. Tra le principali azioni messe in atto dai viaggiatori per dormire bene:



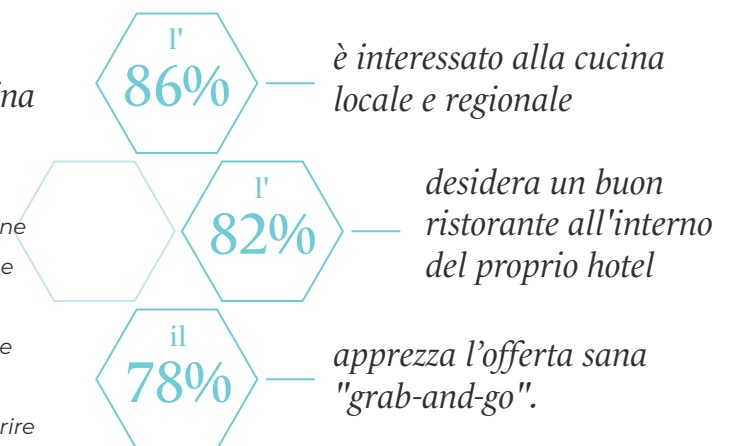
I giovani della Gen Z sono sempre più attenti ad una routine salutare nei momenti che precedono il sonno, per favorirne la qualità: Il 21% regola la propria routine di allenamento almeno due o tre ore prima di dormire e il 25% evita di bere alcolici prima di andare a letto. Gli hotel si attivano con proposte e iniziative, come il menù di cuscini, per favorire un sonno ristoratore.

TRA LE STRUTTURE RICETTIVE CHE OFFRONO QUESTO SERVIZIO:
IL ROME CAVALIERI, A WALDORF ASTORIA HOTEL IN ITALIA, IL WALDORF ASTORIA DUBAI PALM JUMEIRAH E IL CONRAD DUBAI NEGLI EMIRATI ARABI UNITI, IL WALDORF ASTORIA XIAMEN IN CINA, IL CONRAD OSAKA IN GIAPPONE, IL CONRAD CENTENNIAL SINGAPORE E L'HILTON LONDON BANKSIDE NEL REGNO UNITO (CHE OFFRE UN MENÙ DI CUSCINI VEGANO).

2. Tempo by Hilton Beverage Program - Cocktail - Amalfi Coast / Costiera Amalfitana.



I viaggiatori sono sempre più attenti a ciò che mangiano e bevono in viaggio. La domanda di cocktail analcolici è in aumento e quasi la metà dei viaggiatori si concentra su esperienze culinarie di qualità:



Tempo, il più recente marchio lifestyle di Hilton, pioniere di una nuova categoria di ospitalità, prevede un drink menu con cocktail "Spirited" e "Free-Spirited". Rivisitazioni contemporanee delle ricette classiche, le selezioni Spirited propongono bevande raffinate e ben bilanciate che le selezioni Free-Spirited rispecchiano in tutto - presentazione, profilo di gusto, sensazione, raffinatezza - pur essendo realizzate senza alcol.

The spa of the future.

Hilton is constantly committed to designing and realising innovative and ever-evolving wellness solutions to meet the guests' needs and offering unique experiences.

After all, more and more guests consider travelling as part of their wellness routine, in search of regeneration, energy and all the secrets of longevity.

An example of this is Conrad Algarve's commitment, which led to the development of new cutting-edge programs with a holistic approach, combining disciplines and technologies which aim specifically to meet the individual goals of each guest. The facility spa has recently launched the wellness program "Better Journey For You", which includes bespoke offers for each well-being requirement.

The evolution of wellness-oriented travels requires a deeper understanding that goes far beyond the traditional concept of feeling well, and includes sleep, physical activity, nutrition and awareness.

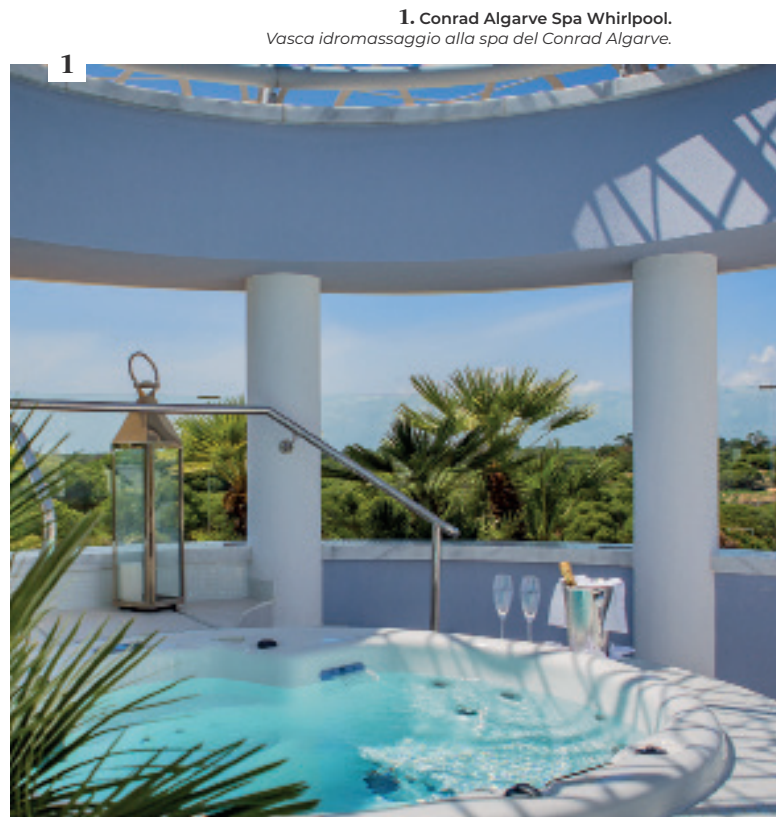
More and more people start to prefer this kind of travel, and the number is expected to keep growing.

To the increasing number of travellers who are looking for wellness during their holidays, Hilton will offer the chance to experience it during the entire stay: its proposals will be adjusted so that each guest may enjoy their customized journey to well-being.



2

2. Conrad Algarve - Spa.



1

1. Conrad Algarve Spa Whirlpool.
Vasca idromassaggio alla spa del Conrad Algarve.

3

3. Conrad Bali - Yoga.



4

4. Motto by Hilton Tulum - Suite.

La spa del futuro

Hilton è costantemente impegnato a immaginare e realizzare proposte wellness innovative e in continua evoluzione per soddisfare i propri ospiti e regalare esperienze uniche. Del resto, sono sempre di più gli ospiti che fanno del viaggio una parte della loro routine di benessere, alla ricerca di rigenerazione, vitalità e di tutti i segreti della longevità. Ne è un esempio l'impegno di Conrad Algarve che ha portato allo sviluppo di nuovi programmi all'avanguardia con un approccio olistico, combinando discipline e tecnologie che mirano specificamente agli obiettivi individuali di ogni ospite. La spa della struttura ha recentemente lanciato il programma benessere "A Better Journey For You", che comprende offerte su misura per ogni esigenza di benessere. L'evoluzione dei viaggi orientati al benessere ne richiede una comprensione più profonda, che va oltre il concetto tradizionale di star bene ed include sonno, movimento, alimentazione e consapevolezza. Sono sempre di più le persone che preferiscono questa tipologia di viaggi e il numero è destinato a crescere. A un numero sempre in crescita di viaggiatori che ricercano il benessere nella loro vacanza, Hilton offrirà l'opportunità di farne esperienza durante tutto il soggiorno e adatterà le sue proposte per garantire un percorso verso il benessere adeguato ad ogni ospite.

SPA OPERATIONS AND DEVELOPMENT DIRECTOR



Louise Moore

Louise Moore is spa operations and development director in Europe for Hilton, with over 20 years of experience leading the team.

Currently, she's in charge of the definition and implementation of the strategy for the spas in Europe, of the spa and wellness pipeline and of operations in the entire multi-brand portfolio. She supervises over 60 European spas, among which luxury spas like the Waldorf Astoria Spa at the Waldorf Astoria in Berlin and Edinburgh, the Cavalieri Grand Spa Club at the Rome Cavalieri A Waldorf Astoria Hotel and the Conrad Spa at the Conrad Algarve. Other properties feature the spa and wellness centre Eforea at the Hilton Rijeka Costabella Beach Spa Resort and the Hilton Lake Como.

Louise Moore è direttore delle attività e dello sviluppo delle spa in Europa presso Hilton, con oltre venti anni di esperienza alla guida di team.

Attualmente è responsabile della definizione e della realizzazione della strategia europea per le spa, della pipeline di spa e benessere e delle operazioni in tutto il portfolio multimarca. Supervisiona oltre sessanta spa europee, tra cui spa di lusso come la Waldorf Astoria Spa al Waldorf Astoria di Berlino ed Edimburgo, Cavalieri Grand Spa Club al Rome Cavalieri a Waldorf Astoria Hotel e Conrad Spa al Conrad Algarve. Altre proprietà includono la spa e centro benessere Eforea presso l'Hilton Rijeka Costabella Beach Resort Spa e l'Hilton Lake Como.

Body and soul of Pnoé Breathing Life, the new wellness resort in Crete.

Corpo e anima del Pnoé Breathing Life,
il nuovo wellness resort a Creta.

“**Pnoé**”, the Greek word
for breath, is not just a hotel,
but an actual **wellness temple**.
Here, the guests are asked
to reconnect with themselves
and the surrounding nature,
focusing on their mental
health and training their body.

“**Pnoé**”, in greco, respiro,
non è solo un hotel,
è un vero e proprio **santuario
del benessere**.
Qui gli ospiti vengono chiamati
a riconnettersi con loro stessi
e con la natura circostante,
concentrandosi sulla propria
salute mentale e allenando
il corpo.

Modern and luxury elements are blended in the Greek tradition, in a **dream-like setting** that is typical of the coasts of the island of Crete, like the ones just outside the city of **Heraklion**. A project characterised by contemporary luxury and minimalist atmospheres, a **new experience of hospitality**, that involves all the senses, designed for the needs of the modern traveller.

Elementi di modernità e dettagli di lusso si fondono con la tradizione greca, in un'ambientazione onirica tipica delle coste dell'isola di Creta, poco fuori la città di Heraklion. Un progetto improntato al lusso contemporaneo e alle atmosfere minimaliste, una nuova esperienza di ospitalità, che coinvolge tutti i sensi, progettata per le esigenze del viaggiatore moderno.

Every corner of this evocative hotel
conveys **peace and calm**. Away from
stress and daily life, you can **devote
time completely to yourself and your
own psycho-physical well-being** in
an oasis that attracts guests with its
beauty and wins them with its **cutting-
edge areas**.

The resort areas merge inner and outer
life with a continuous call to nature and
inner peace. Spaces and experiences at
your complete disposal for important
moments of regeneration.

Pnoé Spa is its soul, realised with
our products and the consulting of
Idolo Group, our Greek distributor.
The visit to Pnoé Spa is the first step
to **recovering balance and energy**.
Designed to **welcome you in a natural
dimension** and, at the same time,
dream-like: each detail is functional to
the mission of accompanying guests in
the wellness experience.

You can access the spa through a
walkway of stones on water which
leads to the areas dedicated to
Wellness, where the path that crosses
them alternates the phases of **heat,
water and rest**, which are the basis of
our DNA. The dim light and the warm
earthy colours outline environments
characterised by round shapes and
surfaces.



1. Contemporary design spaces, merging together modern elements and Greek tradition.
Spazi dal design contemporaneo, che fondono insieme elementi di modernità e tradizione greca.

Ogni angolo di questo suggestivo
hotel trasmette **pace e tranquillità**.
Lontani dallo stress e dalla quotidianità,
è possibile **dedicarsi completamente
a sé stessi e al proprio benessere
psico-fisico** in un'oasi che attrae l'ospite
con la sua bellezza e lo conquista
con le sue **strutture all'avanguardia**.

Gli spazi del resort fondono vita interna
ed esterna con un richiamo costante
ai temi della natura e della pace
interiore. Luoghi ed esperienze tutti
da vivere, che costituiscono importanti
momenti di rigenerazione.

Pnoé Spa è la sua anima, nasce
con i nostri prodotti e con la consulenza
di Idolo Group, nostro distributore greco.
Una visita alla Pnoé Spa segna il primo
passo verso **il ripristino dell'equilibrio
e della vitalità**. Ideata per **accogliere
l'ospite in una dimensione naturale**
e, al tempo stesso, visionaria, ogni
dettaglio è funzionale al compito
di accompagnarlo nel suo percorso
di benessere.

Si accede attraverso un passaggio
pedonale di pietre sull'acqua che porta
alle aree dedicate al Wellness dove
un percorso attraversa e alterna le fasi
di **calore, acqua e riposo**, alla base
del nostro DNA. La luminosità soffusa
e la palette di colori caldi – sui toni
della terra – circoscrivono ambienti
dove prevalgono forme circolari
e superfici tondeggianti.



From the room to the Soul Steam Room
by Starpool thanks to the walkway
connecting them across the pool.
*Dalla camera alla Soul Steam Room
di Starpool grazie alla passerella
che le collega, attraversando la piscina.*

The **natural materials**, chosen by architect Aria Lironi of Cube Concept, interact with the brushed glass, like the sand with the water. Going from the sessions in the **Finnish sauna or the steam bath**, immersed in a suggestive setting, to the toning and revitalising effect of emotional showers, water jets and ice crystals offers a sensation of **deep well-being**, which helps to release one's energy, **like in a breath**.

The relaxation area, with its **Himalayan salt wall** and its ergonomic seats **embracing the body**, is the natural destination of every Wellness experience: cosy and gratifying.

The travellers who want a private environment can enjoy the **resort three suites** equipped with sauna and steam bath. They reflect a **new vision of the hotel room**: complete and functional **private spas** that are always available to the guests, who can live their regeneration moments in the privacy of their own spaces.

It's **Private Wellness** in its best form, with modern environments equipped with every comfort, for limitless relaxation.



1. 3. Common spaces of the hotel Pnoé Breathing Life. Spazi comuni dell'hotel Pnoé Breathing Life.
2. Water Paradise Kneipp: a multi-sensory experience where water is the protagonist of a relaxing experience. Water Paradise Kneipp: un percorso multisensoriale dove l'acqua è la protagonista di un'esperienza rilassante.
4. The room dedicated to complete relaxation, featuring a salt wall and Wellness Coach. La stanza dedicata al completo relax, tematizzata con parete di sale e Wellness Coach.



*I materiali naturali, scelti dall'architetto Aria Lironi di Cube Concept, dialogano con il vetro smerigliato, come la sabbia con l'acqua. Il passaggio dalle sessioni di **sauna finlandese o bagno di vapore** - immersi in una scenografia suggestiva - all'azione tonificante e rivitalizzante di docce sensoriali, getti d'acqua e cristalli di ghiaccio regala una sensazione di **profondo benessere** che aiuta a liberare l'energia, **come in un respiro**. L'area relax, con la **parete di sale dell'Himalaya** e le sedute dal profilo ergonomico che **abbracciano il corpo**, è l'approdo naturale di ogni percorso Wellness: accogliente e appagante.*

*Per i viaggiatori che desiderano un ambiente riservato, le **tre suite del resort** dispongono di sauna o bagno di vapore. Rispecchiano una **nuova visione della camera d'hotel: spa private**, complete, funzionali, sempre a disposizione dell'ospite, che può vivere i propri momenti di rigenerazione nell'intimità dei propri spazi. È il **Private Wellness** nella sua forma migliore, ambienti moderni e attrezzati dotati di ogni comfort, per un relax senza limiti.*

ITALY AT THE HEART OF THE THERMAL SYSTEM RENAISSANCE.

L'Italia al centro della rinascita del sistema termale.

The World Health Organisation (WHO) says so: "Thermal medicine is one of the oldest Western therapy methods, and to this extent it is to be considered a traditional form of medicine".

*Lo dice l'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS):
"La medicina termale è una delle più antiche forme di terapia dell'Occidente e in tal senso è da considerarsi una medicina tradizionale".*

The thermal baths, as an integrated system of natural resources, facilities and services, can become the point where different kinds of medical culture meet, not only for therapy and rehabilitation, but also aimed to maintain health with a goal of **prevention**.

Italy has a leading position in the global context, **because of the quality and characteristics of its water, the specialisation level of its treatments** and the innovation of the wellness and thermal centres.

There are **over three hundred accredited thermal centres**, which offer a wide variety of water types that are used in different medical domains. **"The right water for the right disease":** here's the first rule to follow in order to have a satisfying experience at the springs.



For centuries, **and now on scientific grounds**, the different types of water have been the most important strategy for prevention, rehabilitation, and pure **well-being**.

Currently, the springs are not considered as just a therapy to existing diseases, but they are perceived as a **fundamental stand for prevention and for the adoption of balanced psycho-physical lifestyles**, which has become a major priority especially after Covid-19. It is in this view that the Italian thermal system is important, due to its self-regenerative capacity throughout history, which was possible thanks to the **very wide range of applications of the thermal water for the preservation of individual health**. As a matter of fact, the resorts and destinations offering programs for longevity, anti-ageing, weight loss and detox **with the use of thermal water** are increasing. Ancient civilizations already grasped the **multiple beneficial properties of water**:

today, we get to conduct scientific studies and publish research on this subject. From an economic standpoint, the global wellness system applied to the thermal and medical sectors has skyrocketed after the Covid pandemic. This has had a positive impact on the territory, because **springs are often the reason why people travel**, which results in a major change for local economies that were subject to seasonality. This is even more the case in Italy, where the union between springs and territory is so strong and attractive that it caught the interest of the **Ministry of Tourism, which founded the international project Italcares, promoted by Federterme**. Italcares is a portal that connects the Italian offer of thermal wellness and health to all the main segment operators worldwide. **Wellness tourism** in Italy is a great resource that has resulted in a revenue of 13.3 billion Euro over the last few years. Moreover, the revenue generated by the thermal sector and the so-called Corporate Wellness - consisting of wellness programs born

directly by companies - for which Italy ranks seventh on a global scale, add to this figure. **Thermal waters and the relevant territories** are critical for the development of wellness tourism. Today, **the springs clients have new needs**: they are in search of experiences that include **leisure, cultural and sport activities**. In general, they look for a richer and richer experience, made of **massages, yoga, meditation, fitness courses, hikes, cultural events** and of all that may promote psycho-physical well-being. The people looking for relaxation, beauty, entertainment and learning can count on a more and more varied offer with a wider range of services. It is estimated that this trend will continue to grow, with a significant market potential. It is the very interaction between the thermal world and the relevant companies that will allow for a **more and more complete and fulfilling experience**.



Le terme, come complesso integrato di risorse naturali, strutture e servizi, possono essere punto d'incontro tra diverse forme di cultura medica, finalizzate non solo alla terapia e alla riabilitazione, ma anche al mantenimento della salute, alla **prevenzione**. L'Italia occupa una posizione di primaria importanza nel contesto mondiale **per la qualità e le caratteristiche delle acque, per la specializzazione delle cure, per la modernità delle strutture termali e del benessere**. Sono **oltre trecento i Centri termali accreditati**, che offrono un'ampia varietà di acque destinate all'impiego in diverse aree cliniche. **“Acque giuste per patologie giuste”** è la prima regola da seguire per vivere un'esperienza appagante alle terme. Le diverse tipologie di acque, da secoli - **oggi con evidenze scientifiche** - costituiscono un sistema primario per la prevenzione, la riabilitazione, **il benessere puro**. Le terme, attualmente, non sono considerate solo una terapia a cui ricorrere in seguito a una patologia, ma sono percepite come un **avamposto**

fondamentale per la prevenzione e per l'adozione di stili di vita in equilibrio psico-fisico, concetto di grande interesse soprattutto dopo il Covid-19. In tal senso va letta l'importanza del sistema termale italiano, nella sua capacità auto-rigenerativa nei diversi momenti storici, grazie **all'enorme range di utilizzo delle acque termali nelle varie fasi della vita e della salute individuale**. Sono, infatti, sempre più frequenti, in resort e destinazioni dedicate, i programmi longevity, anti-aging, dimagrimento e detox **con l'utilizzo di acque termali caratterizzate da molteplici proprietà potenzialmente benefiche**, che gli antichi intuivano soltanto, mentre noi mettiamo al centro di studi e pubblicazioni scientifiche. Da un punto di vista economico il sistema benessere, termale e medico, a livello globale, ha subito un'impennata post Covid con un effetto positivo sui territori, poiché **le terme costituiscono un vero e proprio motivo di viaggio** e contribuiscono ad una forte “destagionalizzazione” delle economie locali. Tutto ciò è ancora più vero in Italia, dove il connubio tra terme

e territorio è talmente forte e attrattivo da aver generato l'interesse diretto del **Ministero del Turismo che ha finanziato il progetto internazionale Italcares, promosso da Federterme**: un portale che conatterà l'offerta italiana del benessere termale e della salute con tutti i principali operatori del segmento a livello globale. **Il turismo del benessere** in Italia è una grande risorsa che ha fatturato negli ultimi anni ben 13,3 miliardi di euro a cui si aggiungono il settore termale e il cosiddetto corporate wellness (programmi di benessere sostenuti direttamente dalle aziende) per il quale l'Italia si colloca al settimo posto mondiale. **Le acque termali e i luoghi legati all'acqua** sono centrali per lo sviluppo del turismo del benessere. Oggi **i clienti delle terme hanno nuove esigenze**, cercano esperienze che comprendano **servizi ricreativi, culturali e sportivi**, una proposta sempre più ricca, fatta di **massaggi, yoga, meditazione, corsi di fitness, escursioni**, eventi culturali e tutto quanto possa contribuire a promuovere il benessere psico-fisico. Chi cerca relax, bellezza, intrattenimento e apprendimento, trova un'offerta sempre più diversificata e una gamma sempre più ampia di servizi. Si prevede che questa tendenza continuerà a crescere, con un potenziale di mercato considerevole ed è proprio l'interazione tra il mondo termale e le aziende correlate che permetterà di offrire **un'esperienza sempre più completa e soddisfacente**.

Terme di Saturnia thermal park.
Parco termale Terme di Saturnia.

Perathoner Architects, high-quality architecture.

Perathoner Architects, architettura di alta qualità.

Architecture, urban planning, and interior design.

Architect Rudolf Perathoner shares a magnificent adventure with us: the creation of new spaces where tourists from all over the world can identify themselves and find the harmony and well-being they are looking for.

The staff and the offered services are two strong points. The former, highly qualified, has architects, technicians and creative talents working together; and the latter ranges from the **technical design, to the interior design analysis and until the works management**.

All of this originates from the unique context of **South Tyrol**. The studio is in fact located in **Selva of Val Gardena**, right at the heart of the Dolomites.

“TO US, ARCHITECTURE MEANS INTEGRATING OUR IDEA OF BUILDING WITHIN THE CONTEXT, BECAUSE A WORK NEEDS TO RESPECT THE CHARACTERISTICS OF THE PLACE WHERE IT IS SET AND COMMUNICATE WITH IT.”

This results in a synergy of innovative shapes and traditional materials, like the **local wood**, with the **new technologies**.

After all, the main challenge of the studio is the realisation of high-quality architecture, combining modern construction techniques and **timeless elegance**.

This goal is achieved by trying to **meet in advance the need of a kind of traveller** that is more and more conscious and attentive to the respect of the environment and local treasures. The sauna is one of these treasures: a thousand-year-old ritual that, with the right tools, allows you to get rid of tension and stress, in a spiritual-like experience that feels like an embrace.

The Perathoner studio, thanks to its projects, contributes to spreading the **culture of the sauna** through the creation of appropriate environments to live it to the fullest.

This comes as a great help to hotel operators and owners, who get to offer much more than an experience, and that is, an actual lifestyle.

We at Starpool worked together with the Perathoner Archietcts studio at the renovation of the hotel Stella on the South Tyrolean Dolomites, in the foothills of the Sella massif and of the Langkofel group. In a modern and sophisticated setting with luminous and finely furbished spaces, the hotel offers its guests the chance to enjoy wellness not only at the spa, but also in the **more private suites “La Bula” and “Stella”** where two Finnish saunas by Starpool were installed for an exclusive use. The private spa is a strongly growing trend



1. The renovated façade. La facciata rinnovata.



2. The main entrance. L'ingresso principale.

which allows to devote time to oneself in the comfort of one's own private spaces.

Great benefits can be achieved through focus and customised management of the time dedicated to Wellness. The studio works for hotels, chalets, villas, private homes, public constructions, and tourist buildings and takes care of the **entire interior design**. A great source of inspiration **dedicated to wellness**.

Architettura, urbanistica ed interior design, **l'architetto Rudolf Perathoner** ci permette di condividere una magnifica avventura: la creazione di nuovi spazi in cui turisti di tutto il mondo possano riconoscersi e trovare l'armonia e il benessere che cercano. Tra i suoi punti di forza si annoverano il **team di collaboratori e i servizi offerti**. Il primo, altamente qualificato, è composto da architetti, tecnici e creativi che lavorano in stretta collaborazione e il secondo spazia **dall'elaborazione dei disegni, allo studio dell'arredamento fino alla direzione dei lavori**. Tutto nasce dal territorio, dal contesto unico dell'**Alto Adige**: lo studio infatti ha sede a **Selva di Val Gardena** nel cuore delle Dolomiti.

“PER NOI L'ARCHITETTURA È INTEGRARE LA NOSTRA IDEA DI EDIFICIO NEL SUO CONTESTO PERCHÉ UN'OPERA DEVE RISPETTARE LE CARATTERISTICHE DEL LUOGO ED ESSERE IN GRADO DI COMUNICARE CON ESSO”.

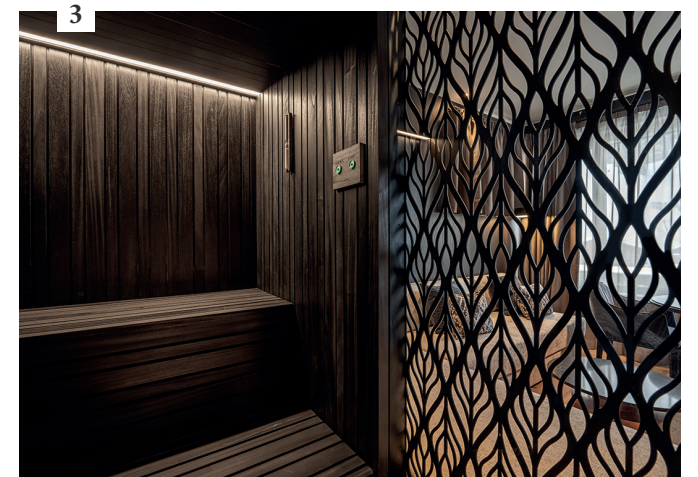
Il risultato è una combinazione sinergica di forme e materiali tradizionali, come il **legno locale**, con le **nuove tecnologie**.

Del resto, la più grande sfida dello studio è la creazione di un'architettura di alta qualità che unisce la tecnica della costruzione moderna con un'**eleganza senza tempo**. Un obiettivo che si persegue cercando di soddisfare e **anticipare le esigenze di un viaggiatore** sempre più consapevole e attento al rispetto dell'ambiente e dei tesori locali. La sauna è uno di questi, un rito millenario che, se affrontato con lo spirito giusto e gli strumenti adeguati, permette di liberarsi dalla tensione e dallo stress, abbandonandosi all'esperienza quasi spirituale di un abbraccio intenso. Lo studio Perathoner, attraverso i suoi progetti, contribuisce a diffondere la **cultura della sauna**, creando gli ambienti più adeguati per viverla al meglio. Un ausilio molto importante per operatori e albergatori che possono offrire molto più di una buona abitudine: uno stile di vita.

Noi di Starpool abbiamo collaborato con lo studio Perathoner Architects al rinnovo dell'hotel Stella, tra le Dolomiti altoatesine, ai piedi del massiccio del Sella e del Sassolungo. In un ambiente moderno e raffinato con spazi luminosi e finemente arredati, viene offerta la possibilità di vivere il benessere non solo in spa, ma anche nello **spazio più intimo e riservato delle suite “La Bula” e “Stella”** dove sono state installate ad uso esclusivo due saune finlandesi Starpool. La private spa è una tendenza in forte crescita che permette di dedicarsi alla cura di sé nel comfort dei propri spazi privati.

Una concentrazione senza distrazioni e una gestione personalizzata del tempo dedicato al Wellness permettono di ottenere grandi benefici.

Il lavoro dello studio include hotel, chalets, ville, costruzioni private, pubbliche, commerciali e turistiche con la **completa progettazione degli interni**. Una grande fonte di ispirazione per un benessere tutto da vivere.



3. Private sauna of “La Bula” suite. Sauna privata della suite “La Bula”.

FITNESSE WELLNESS BY TECHNOGYM: THE BEST RESULT IN THE SHORTEST TIME THANKS TO AI.

THE TECHNOGYM ECOSYSTEM TAKES ADVANTAGE OF THE AI HUGE POTENTIAL TO OFFER CUSTOMISED TRAINING IN ANY PLACE AND MOMENT.

The importance of regular physical activity and of its physical and mental benefits is now a priority in the life of people who want to train while having fun and, at the same time, follow their fitness goals. For this reason, it is now necessary to offer a **training experience** that is more and more **bespoke** to meet the costumers' requirements. Over the years, **Technogym** has reshaped the way in which people access fitness, wellness, and health, by creating **completely customised digital solutions** based on goals, passion and needs, as well as individually relevant contents. Thanks to the huge potential of **artificial intelligence**, Technogym has presented a one-of-a-kind system that includes **connected fitness equipment, apps**

and on-demand training video contents that are always available to consumers, at the gym, at home, at work, at the doctor's or on the go. AI uses complex algorithms to decipher the data patterns. This allows the apps and equipment to formulate an offer with the suggestions for a customised training, which was once a prerogative of elite athletes, to the users who go to the gym. AI can help people to **train in a smarter way**, not only by keeping track of progress over time, but also offering a completely customised program that is suited to one's level and

personal goals.

The **Technogym App** is an example of this. It includes a wide on-demand library which is regularly updated with video training contents, specific programs for every sport, routine sessions for the training of specific muscles or for specific goals, as well as video lessons conducted by a personal trainer. When you use the app for the first time, you have to answer a few questions by the **Technogym Coach**, the digital personal trainer of the Technogym App, exactly as you would

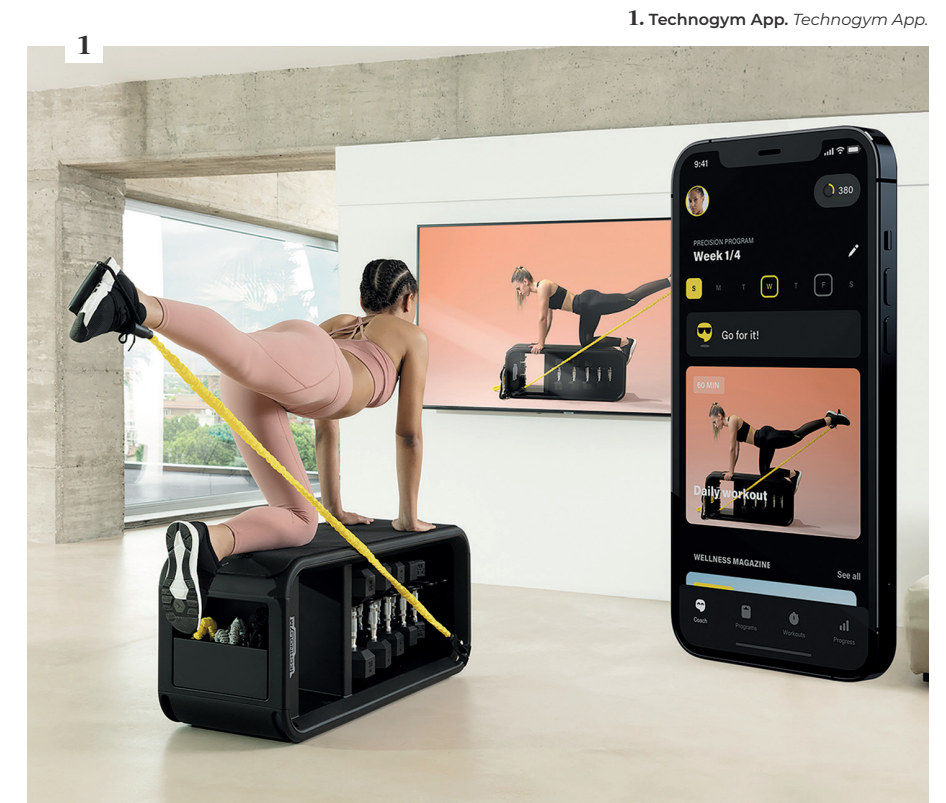


Fitness e wellness by Technogym: massimo risultato nel minor tempo grazie all'AI.

L'ECOSISTEMA TECHNOGYM, SFRUTTANDO L'IMMENSO POTENZIALE DELL'INTELLIGENZA ARTIFICIALE, OFFRE ALLENAMENTI PERSONALIZZATI IN OGNI LUOGO E MOMENTO.

L'importanza di un esercizio fisico regolare e dei relativi benefici, a livello sia fisico che psicologico, è sempre più al centro della vita delle persone, che vogliono allenarsi divertendosi e seguire, al tempo stesso, i propri obiettivi fitness. Per questo, diventa necessario offrire un'esperienza di allenamento che sia sempre più personalizzata e che risponda alle esigenze dei consumatori.

Technogym, negli anni, ha ridefinito il modo in cui le persone accedono al fitness, al wellness e alla salute, creando soluzioni digitali completamente personalizzate basate su obiettivi, passioni e bisogni, oltre che su contenuti rilevanti per ciascuna persona. Grazie all'immenso potenziale dell'intelligenza artificiale, infatti, Technogym ha introdotto un ecosistema unico nel settore



1. Technogym App. Technogym App.

che comprende **attrezzi fitness connessi, applicazioni e contenuti video on-demand di allenamento**, a cui i consumatori possono accedere in ogni luogo e momento: in palestra, in casa, in hotel, al lavoro, dal medico e on-the-go. L'AI sfrutta degli algoritmi complessi per decifrare i pattern che emergono dai dati. Questo permette alle app e alle attrezzature di offrire all'utente che si reca in palestra i suggerimenti per un allenamento personalizzato che una volta erano riservati agli atleti d'élite. L'AI può aiutare le persone ad **allenarsi in modo più intelligente**, non solo tenendo traccia dei progressi nel tempo, ma offrendo un programma completamente customizzato, adattato

al proprio livello e agli obiettivi personali.

Ne è un esempio **Technogym App**, che contiene un'ampia libreria on-demand regolarmente aggiornata di allenamenti video che includono programmi specifici per ogni sport, routine che mirano a gruppi muscolari o obiettivi specifici, e lezioni video guidate da personal trainer. Quando usi la app per la prima volta, dovrai rispondere ad una serie di domande del **Technogym Coach**, il personal trainer digitale di Technogym App, esattamente come faresti quando inizi ad allenarti con un personal trainer dal vivo. Dopo che avrai scelto la tua motivazione all'allenamento (fitness, sport, salute o

do when starting to train with a personal trainer in person. After choosing your training motivation (fitness, sport, health, or lifestyle), the goals (weight loss, strength, etc.), the level of experience, the available time and equipment (depending on if you're training at home or at the gym), the Technogym Coach will formulate a **unique training program** called **Precision Program**, customised on your needs.

When your performance increases, **you win trophies**; on the other hand, if you skip a certain number of exercises or an entire session, the Coach will try to motivate you to get back on track. **Through the combination of AI and the personal trainers' experience** (Technogym has a team of over thirty expert trainers), you can have a virtual setting where **every work-out is thoroughly customised** on the basis of your preferences and personal abilities, making you feel as if a real person is there to guide you. The Technogym App allows you to log in and enjoy a bespoke training with all the Technogym solutions: from the **Personal Line**, the line of luxury products for design enthusiasts, to the **Skill Line**, including the ideal products for both professional athletes and fitness lovers. Even those who don't have much space available can count on products like **MyRun**, the compact, minimal and easy-to-use Technogym treadmill, and **Technogym Bench**, the solution for a functional training at home, designed to combine the maximum variety of exercises with the smallest possible size.

*stile di vita), gli obiettivi (perdere peso, costruire la forza, ecc.), il livello di esperienza, il tempo e gli attrezzi a disposizione (a seconda se sei a casa o in palestra), il Technogym Coach costruirà un **regime di allenamento unico**, detto **Precision Program**, su misura per te.*

*Quando le prestazioni aumentano, **vinci dei trofei**, ma se salti un certo numero di esercizi o un allenamento completo, la volta successiva il Coach cercherà di motivarti a riprendere il programma. **Combinando l'AI con l'esperienza dei personal trainer** (Technogym ha un team di oltre trenta trainer esperti), si crea un ambiente virtuale in cui ogni **workout è personalizzato nei minimi dettagli** sulla base delle tue preferenze e capacità personali, fino a farti sentire come se ci fosse veramente una persona a guidarti. **Technogym App** consente di fare login e vivere un'esperienza di allenamento personalizzata con tutte le soluzioni **Technogym**: da **Personal Line**, la linea di prodotti luxury per gli amanti del design, a **Skill Line**, la gamma ideale sia per gli atleti professionisti, sia per gli appassionati di fitness. Non mancano prodotti per coloro che hanno a disposizione spazi limitati come **MyRun**, il tapis roulant Technogym compatto, minimale e facile da usare, e **Technogym Bench**, la soluzione per l'allenamento funzionale a casa, progettata per combinare la massima varietà di esercizi con il minimo ingombro.*



WGAME

TRUE OR FALSE?

VERO O FALSO?

1 - TRUE - The heat of the sauna increases blood flow in very little time, as well as the function of all the organs, hence it would enhance the vasodilation caused by the alcohol. It is instead recommended to have a light meal before the sauna and drink water. **1- VERO** - Il calore della sauna aumenta la velocità della circolazione sanguigna in brevissimo tempo, nonché il lavoro di tutti gli organi, quindi andrebbe a potenziare l'effetto vasodilatatore dell'alcol. Piuttosto è consigliato fare un pasto leggero prima della sauna e bere abbondantemente liquidi. **2- FALSO** - Bathing suits are generally made in synthetic fibres which, when exposed to a high humidity, favour the proliferation of fungi and bacteria. It is better to wear a cotton towel like the pesthemad, used since the ancient times to cover the body inside hammams. Soft and highly absorbent, it dries quickly and its 100% cotton natural and breathable fabric offers utmost comfort. **2- FALSO** - I costumi sono solitamente realizzati in fibre sintetiche che, quando sono a contatto con un'alta concentrazione di umidità, favoriscono il proliferare di funghi e batteri. Meglio indossare un panno in cotone, come il pesthemad che era usato fin dall'antichità per avvolgere il corpo all'interno degli hammam. Morbido e molto assorbente, si asciuga rapidamente e traspirante in 100% cotone, offre do e molto comfort. **3- TRUE** - Biohacking is based on a series of effective strategies to strengthen the body both physically and mentally, which means eating only in a precise time span during the day, is one of these strategies, on the same level as good sleep regularly. **3- VERO** - Il biohacking si basa su un insieme di strategie utili a rafforzare l'organismo dal punto di vista fisico e mentale. Il digiuno intermittente, che consiste nel concentrare l'alimentazione in un preciso arco temporale della giornata, è uno di queste strategie, alla pari di una buona qualità del sonno e una regolare attività fisica. **4- FALSO** - The Finnish sauna is commonly associated with winter, but those who want to improve their health can use it even when the temperatures outside are high, due to its beneficial effect on cardiovascular functions, skin tone and immune system. Of course, the stay inside the sauna during summer should be shorter than in winter, but it is a good habit nonetheless. **4- FALSO** - La sauna finlandese viene comunemente associata all'inverno, ma chi vuole fare del bene alla propria salute la può praticare anche quando le temperature esterne sono alte, perché rafforza le funzioni cardiocircolatorie, migliora l'aspetto della pelle e aumenta la difesa immunitaria. Certamente nei mesi estivi la permanenza in sauna sarà più breve rispetto ai mesi invernali, ma è considerata una buona abitudine. **5- TRUE** - For the Romans, the baths were not just a place to wash men, the baths were not just a place to wash and take care of themselves. There, they met with friends and spent free time. The baths were in fact considered a place for cultural exchange, especially for the lower classes, as public readings of texts and works were organised to everyone's benefit. **5- VERO** - Per i romani le terme non erano solo un luogo per lavarsi e prendersi cura di sé; erano ambienti dove ci si incontrava con gli amici e si poteva trascorrere del tempo libero. Le terme erano infatti considerate come luoghi di scambio culturale, soprattutto per le classi più basse, dove venivano anche organizzate letture pubbliche di testi e opere.

1



V

F

YOU SHOULDN'T DRINK ALCOHOL BEFORE AND AFTER A SAUNA SESSION.

NON SI DEVONO BERE ALCOLICI PRIMA E DOPO L'USO DELLA SAUNA.

2



V

F

A BATHING SUIT IS THE BEST CLOTHING FOR THE SPA.

IL COSTUME È IL MIGLIOR INDUMENTO DA INDOSSARE ALLE TERME.

3



V

F

INTERMITTENT FASTING IS ONE OF THE CORNERSTONES OF BIOHACKING.

IL DIGIUNO INTERMITTENTE È UNO DEI PILASTRI DEL BIOHACKING.

4



V

F

YOU SHOULDN'T USE THE SAUNA DURING SUMMER.

MEGLIO EVITARE LA SAUNA FINLANDESE NEL PERIODO ESTIVO.

5



V

F

THE ROMAN CONSIDERED THE BATHS A PLACE FOR SOCIALISATION.

I ROMANI CONSIDERAVANO LE TERME COME UN LUOGO DOVE POTER SOCIALIZZARE.



ph. Gaia Panozzo

Le nostre soluzioni Wellness mirano a favorire la rigenerazione mentale e fisica e riattivare i potenziali di salute individuali, perché oggi la spa è anche longevity.
Dal 1975 soddisfiamo il desiderio di sentirsi bene e in forma con proposte di eccellenza.

STARPOOL

wellness concept