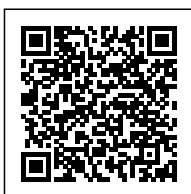


WELL LIVING TRA TERRAZZE E GIARDINI

Publicato il 26 Agosto 2024 di Alessandra Giardino



Categoria: [POLITICA](#), [SCUOLA](#), [SINDACATO](#), [ECONOMIA](#)



Aria aperta come stile di vita: soggiorni rigeneranti immersi nella bellezza degli spazi esterni

È scientificamente provato che la qualità della vita sia fortemente influenzata dal tempo trascorso all'aria aperta, al sole e nel verde. Le ultime tendenze insistono particolarmente sulla ricerca di un'armonia e di un benessere che si ottengono stando nella natura e in spazi esterni: così si adeguano le proposte ricreative, la progettazione delle case e anche, perché no, l'offerta ricettiva.

Space Hotels è attenta al benessere dei suoi ospiti, a 360 gradi. Nelle strutture che dispongono di una terrazza o di un giardino, il comfort è dato anche da postazioni per prendere il sole, aperitivi al tramonto, cene a lume di candela, angoli fioriti per lettura e conversazione. Una terrazza solarium con vista sui tetti e una tipica Corte veneziana; un Giardino fiorito nel cuore di Torino, una terrazza con vista sui colli senesi, sono alcune delle incantevoli proposte.

Mente e corpo sono strettamente connessi: il benessere di uno dipende dall'altro. **L'equilibrio psicofisico richiede tempo all'aria aperta, ossigenazione, esposizione al sole e contatto con la natura.** Non è solo una questione di parchi e giardini: **ogni occasione per godere di sole e verde è preziosa.** Studi dimostrano che trascorrere tempo all'aperto migliora umore, lucidità, concentrazione e riduce lo stress. Per gli alberghi, offrire spazi esterni e servizi che li valorizzino, è essenziale poiché rende ogni momento della giornata - dalla colazione al relax, dall'aperitivo alla cena a lume di candela - rigenerante e accogliente.

1) L'esposizione diretta ai raggi del sole è responsabile della produzione di vitamina D, di serotonina e della regolazione dei ritmi sonno/veglia.

Bastano 15 minuti al giorno, meglio ancora se 30, per favorire la sintesi della preziosa vitamina, **responsabile del metabolismo del calcio in primis, ma anche del tono dell'umore.** E parlando di umore, **l'ormone della felicità è la serotonina** e la sua produzione è stimolata dallo stare a contatto con la natura e più in generale all'aria aperta.

L'Hotel Saturnia&International di Venezia, con la sua splendida terrazza solarium dotata di lettini, garantisce relax, il pieno di Vitamina D e un boost di serotonina.

2) Trascorrere del tempo a contatto con le piante, abbassa il cortisolo, l'ormone dello stress.

Almeno 20 minuti all'aria aperta e nella natura contribuisce ad abbassare notevolmente i livelli di

cortisolo, da cui dipende l'attività delle ghiandole surrenali, l'appetito, il metabolismo (glicemia e grassi nel sangue), e la stanchezza.

La Corte veneziana dell'[Hotel Saturnia&International](#) di Venezia e il Giardino fiorito dell'[Hotel Victoria](#) di Torino, sono spazi verdi e incantevoli disponibili per tutti i pasti della giornata, che faranno dimenticare agli ospiti di trovarsi nel cuore dei centri storici di Venezia e Torino.

3) In estate, cenare all'aperto è ideale perché l'aria condizionata può causare sbalzi di temperatura, scarsa qualità dell'aria e contratture muscolari. Mangiare all'aperto favorisce una migliore ossigenazione e regolazione della temperatura corporea, mentre ammirare un panorama riduce l'ansia e migliora la concentrazione.

La terrazza panoramica dell'[Hotel Athena](#) di Siena accoglie gli ospiti per aperitivi al tramonto e cene a lume di candela con vista sui colli senesi.

[Hotel Saturnia&International](#), Venezia

Hotel quattro stelle superior che gode di una posizione strategica, situato a **pochi passi da Piazza San Marco e dal teatro La Fenice**. Costruito in un **palazzo del XIV secolo** in stile veneziano, conquista per l'ambiente storico e gli arredi elegantemente raffinati. Dal 1908 gestito dalla **famiglia Serandrei**, racchiude in sé il magnifico fascino del passato senza dimenticare i comfort moderni. Molto rinomato il suo ristorante "**La Caravella**" che nel periodo estivo serve all'esterno in una tipica corte veneziana. A disposizione anche una nuovissima area wellness con jacuzzi, bagno turco, palestra e una meravigliosa terrazza panoramica.

Terrazza solarium con vista sui tetti e una tipica Corte veneziana

La terrazza solarium si trova al quarto piano servito da ascensore, dalla quale si gode di una vista mozzafiato sui tetti della città e dei suoi monumenti: la maestosa Basilica della Salute, il palazzo del Teatro La Fenice, campanili e chiese veneziane. **Attrezzato con ombrelloni, sedie sdraio, divani, doccia** e camerino, è il luogo ideale dove riposarsi dopo una giornata trascorsa tra calli e campielli e a visitare i monumenti di una delle più belle città del mondo, con anche la possibilità, per chi desidera, di sorseggiare un drink e degustare uno snack preparati da **Il Caravellino Bar**.

La terrazza dell'Hotel Saturnia & International è uno spazio perfetto per eventi grazie alla sua atmosfera particolarmente suggestiva (massimo 40 persone).

La Corte Veneziana è un'oasi verde a due passi dalla più esclusiva via dello shopping veneziano, un giardino nascosto circondato dal verde. Qui durante la bella stagione si serve la colazione e vengono accolti i clienti del rinomato Ristorante La Caravella, **per il pranzo e la cena da maggio a ottobre.** Vi si accede attraverso l'entrata proprio in Via XX Marzo, la calle che ospita i maggiori brand del lusso nazionali e internazionali. Autentiche vele marinare riparano dai raggi solari, mentre, durante le giornate di pioggia, una copertura mobile assicura di stare all'asciutto. Quando le temperature si abbassano il locale può essere climatizzato grazie al riscaldamento a pavimento e alle lampade infrarosso.

Anche questo spazio può ospitare eventi privati, cene di lavoro, matrimoni ed altre occasioni speciali.

Hotel Victoria, Torino

Situato nel cuore della città, a soli tre isolati da Piazza San Carlo, considerato il Salotto di Torino, questo raffinato albergo si distingue per la sobria eleganza e lo stile ricercato dei suoi ambienti, il tutto accompagnato da una cortese accoglienza, specchio di un'Ospitalità tipicamente piemontese.

Il suo fascino risiede nel connubio tra eleganza e fantasia, nella fusione tra creatività e armonia che domina tutti gli spazi comuni della struttura e anche le camere, una diversa dall'altra, tutte eleganti e raffinate.

Non a caso l'Hotel Victoria rappresenta la **meta privilegiata da personaggi celebri, artisti e intellettuali.**

Un Giardino fiorito nel cuore di Torino

Una fontana, fiori colorati e una ombra rinfrescante caratterizzano questo spazio incantevole che può ospitare qualunque tipo di evento. Dalla primavera all'autunno, questo spazio tranquillo è quello preferito dagli ospiti per **tè e merende pomeridiane, aperitivi**, ma anche per **ricevimenti, cocktail, colazioni e cene di lavoro, brunch domenicali, coffee break** (massimo 50 persone).

L'Hotel Athena, Siena

Poco distante dalla rinomata Piazza del Campo, raggiungibile a piedi, questo accogliente e confortevole albergo rende omaggio allo splendido territorio che lo circonda: dallo stile

dell'arredamento, raffinato e classico al contempo, alla gustosa cucina locale, per non parlare della meravigliosa terrazza situata al settimo piano, da cui si ammira un panorama unico al mondo, disseminato di castelli, antichi casolari, dolci colline. La Terrazza San Marco è il fiore all'occhiello dell'hotel, un luogo incantevole che offre uno scenario mozzafiato, dominato dai colori tipici della campagna senese: verde, oro, terra bruciata, rosso.

Terrazza panoramica e bar

Gustare un aperitivo sulla meravigliosa terrazza panoramica dell'Hotel Athena sarà un'esperienza unica: si può godere di un suggestivo e rilassante panorama sulle colline intorno a Siena, coperte di viti, ulivi e casolari. Qui si degustano calici di vini toscani ammirando il cielo che sfuma dall'azzurro al rosa davanti a tramonti unici.

Durante la bella stagione si servono anche cene a lume di candela per abbinare i sapori della cucina tipica ad un panorama incantevole.

