

CAPITALI EUROPEE MADRID, LA PERLA NEL CUORE DELLA SPAGNA / EUROPEAN CAPITALS MADRID, THE PEARL  
IN THE HEART OF SPAIN / ART AT WORK EDDIE MARTINEZ ALLA BIENNALE DI VENEZIA / ART AT WORK EDDIE  
MARTINEZ AT THE VENICE BIENNALE / BENESSERE DOLCE DORMIRE / WELL BEING SWEET DREAMS

# GOATE

Mensile n.39/2024 5,00

**ENJOY YOUR TRIP**



ISSN 2611-965X

COPIA  
OMAGGIO

**SAPORE DI MARE**

LE 10 MIGLIORI LOCALITÀ DI MARE ITALIANE

**TASTE OF SEA**

THE 10 BEST ITALIAN SEASIDE DESTINATIONS



# DOLCE DORMIRE: SCOPRIAMO DOVE

**Dormire bene aiuta a dimagrire, rilassa la mente, migliora l'umore, riduce lo stress, aumenta l'energia e tutela la salute in generale. È il punto chiave del nostro benessere psicologico e fisico, il custode delle energie necessarie a vivere pienamente, perciò anche un naturale elisir di bellezza.**

---

**SWEET DREAMS WHERE TO SLEEP** | Sleeping well helps you lose weight, relax the mind, improve mood, reduce stress, increase energy and protect health in general. It is the key point of our psychological and physical well-being, the custodian of energy necessary to live fully, and also a natural elixir of beauty.

di **Maria Cristina Righi**

Il sonno è più che prezioso e svolge un ruolo importantissimo per una buona qualità della vita: regola la rigenerazione del corpo e del cervello, l'eliminazione delle tossine del metabolismo e il riordino dei conflitti emozionali, consolida la memoria, agisce sulla regolazione ormonale, metabolica e cardiovascolare. Ma con la primavera si presentano spesso fastidiosi problemi legati al sonno. Purtroppo l'insonnia è un fenomeno legato al cambio di stagione, al passaggio all'ora legale e alla stanchezza accumulata durante l'inverno, spesso causata dallo stress termico. Quasi la metà della popolazione mondiale (il 45%) soffre di disturbi legati al sonno, anzi al non averlo. La Giornata Mondiale del Sonno è stata istituita proprio per sensibilizzare su un tema così delicato e diffuso. Ecco perché i centri wellness hanno ideato trattamenti di benessere per favorire un riposo sereno. In ogni caso, qualunque sia il motivo dell'insonnia, i trattamenti benessere aiutano a migliorare la qualità del riposo.

**EN.** Sleep is more than precious and plays a very important role in a good quality of life: it regulates the regeneration of the body and brain, the elimination of metabolic toxins and the reorganization of emotional conflicts, consolidates memory, regulates hormones, metabolism and cardiovascular systems. But oftentimes in the spring, annoying problems related to sleep can arise. Unfortunately insomnia is a phenomenon linked to the change of season, the transition to summer time and the fatigue accumulated during the winter, often caused by thermal stress. Almost half of the world's population (45%) suffers from sleep-related disorders, and from the lack of it. World Sleep Day was established to raise awareness of such a delicate and widespread issue. That's why wellness centers have created wellness treatments to promote a peaceful rest. Whatever the reason for insomnia, wellness treatments help improve the quality of rest.



## ALAGNA MOUNTAIN RESORT & SPA

### Rituale del sonno

Nel cuore delle Alpi piemontesi, Alagna Mountain Resort & Spa ad Alagna (VC) offre una dimensione autentica che custodisce la tradizione Walser e gode della vista suggestiva del Monte Rosa. Nel silenzio assoluto di uno spazio che abbatte i confini tra interno ed esterno, il benessere di corpo e mente diventa una regola da rispettare con prodotti dalle formulazioni naturali, nel centro benessere Acqua Bianca. Qui il Rituale del Sonno consiste in una serie di manualità avvolgenti, olio caldo e creme profumate, che favoriscono una distensione e un ritrovato equilibrio fisico ed emozionale. Ispirato al massaggio indonesiano Sea Malay, questo rituale agisce in sinergia con l'esclusivo Tranquility Sound di Mira Hotels e la miscela di oli essenziali per favorire un riposo ottimale profondo. Le manualità fluide su viso e corpo, in questo spiritual massage, restituiscono una serenità profonda mettendo d'accordo mente e corpo.

Info <https://www.alagnaresort.com/>

## FIORANO MODENESE EXECUTIVE SPA HOTEL

### Mind relaxing

Si dice che le prime campane tibetane risalgano a oltre 5.000 anni fa. Di sicuro i monaci buddhisti le utilizzano da secoli per favorire la meditazione. Sono tanti i benefici effetti del rituale: alleviano le tensioni mentali, emotive e riducono lo stress, portano sollievo dal dolore per articolazioni, muscoli ed emicrania, eliminano le tossine. All'Executive Spa Hotel di Fiorano Modenese (MO), hotel esperienziale a pochi km da Modena, la pace dei sensi si conquista col Mind Relaxing Aroma Massage, rituale che si ispira all'antica tradizione. Il corpo umano

## ALAGNA MOUNTAIN RESORT & SPA

### Sleep ritual

*In the heart of the Piedmontese Alps, Alagna Mountain Resort & Spa in Alagna (VC) offers an authentic dimension that preserves the Walser tradition and enjoys the beautiful view of Monte Rosa. In the absolute silence of space that breaks down the boundaries between inside and out, the well-being of body and mind becomes a rule to be respected with products made of natural formulations, in the Acqua Bianca wellness centre. Here the Sleep Ritual consists of a series of enveloping manual treatments, warm oil and scented creams, which promote relaxation and a rediscovered physical and emotional balance. Inspired by the Indonesian Sea Malay massage, this ritual works in synergy with Mira Hotels exclusive Tranquility Sound and essential oil blend to promote optimal deep rest. The fluid manual treatments on the face and body, in this spiritual massage, restore a profound serenity by reconciling mind and body.*

Info <https://www.alagnaresort.com/>

## FIORANO MODENESE EXECUTIVE SPA HOTEL

### Mind Relaxing

*The first singing bowls are said to date back over 5,000 years. Surely Buddhist monks have been using them for centuries to promote meditation. There are many beneficial effects of the ritual: they relieve mental and emotional tensions and reduce stress, bringing relief of pain to joints, muscles and migraines, by eliminating toxins. At the Executive Spa Hotel in Fiorano Modenese (MO), an experiential hotel a few km from Modena, peace of mind can be conquered with a Mind Relaxing Aroma Massage, a ritual inspired*



è attraversato da vibrazioni e onde energetiche che mettono la persona in sintonia con l'ambiente circostante. Di fronte a qualsiasi disturbo psicofisico, l'energia del nostro organismo perde la sua uniformità creando dei veri e propri blocchi. Questi con l'aiuto del suono armonico emesso dalle campane, possono essere sciolti. La vibrazione che si crea produce un flusso di energia all'interno del corpo e genera un profondo stato meditativo capace di allentare lo stress, migliorare la concentrazione, il sonno e ristabilire l'equilibrio dei ritmi vitali.

Info [www.executivespahotel.com](http://www.executivespahotel.com)

## DOBBIACO ROMANTIK HOTEL SANTER

### Cristalloterapia

Nel centro benessere di circa 3mila metri quadrati del Romantik Hotel Santer di Dobbiaco (BZ), è la cristalloterapia la soluzione per dormire come un sasso. Sono infatti le pietre di montagna a rendere i trattamenti ideali per riposare bene rigenerandosi. Si tratta dei massaggi Hot Crystal sul letto Hamam: da provare il Relax Hot Chrystal con quarzo alla rosa che ha un effetto super rilassante e anti-ansia o il massaggio Detox Hot Crystal con aventurin, che grazie alla pietra avventurina scioglie le tensioni, distende la mente e dona relax. Infine Aroma Cranial Relax è un modo molto rilassante di trattare la testa, che aiuta a lasciare andare i pensieri e porta alla consapevolezza, complici gli aromi degli oli essenziali MEI. E anche i piedi vengono leggermente massaggiati per un profondo relax dalla testa ai piedi.

Info [www.romantikhoteles.com](http://www.romantikhoteles.com)

*by ancient tradition. The human body is crossed by vibrations and energy waves that put the person in tune with the surrounding environment. In the face of any psychophysical disturbance, the energy of our body loses its uniformity, creating real blockages. With the help of the harmonic sound emitted by the bells, these can be dissolved. The vibration that is created produces a flow of energy within the body and generates a deep meditative state capable of relieving stress, improving concentration, sleep and restoring the balance of vital rhythms.*

Info [www.executivespahotel.com](http://www.executivespahotel.com)

## DOBBIACO ROMANTIK HOTEL SANTER

### Crystal Therapy

*In the wellness center of about 3 thousand square meters of the Romantik Hotel Santer in Dobbiaco (BZ), crystal therapy is the solution to sleep like a stone. In fact, the mountain stones make the treatments ideal for resting well and regenerating. These are the Hot Crystal massages on the Hamam bed: try the Relax Hot Crystal with rose quartz which has a super relaxing and anti-anxiety effect or the Detox Hot Crystal massage with aventurin, which thanks to the aventurine stone releases tension, relaxes mind and gives relaxation. Finally Aroma Cranial Relax is a very relaxing way to treat the head, which helps to let go of thoughts and leads to awareness, thanks to the aromas of MEI essential oils. Your feet are also lightly massaged for deep relaxation from head to toe.*

Info [www.romantikhoteles.com](http://www.romantikhoteles.com)





## SAN VIGILIO DI MAREBBE EXCELSIOR DOLOMITES LIFE RESORT

### Menu del materasso e ayurveda

Chi soffre di mal di schiena sa quanto possa influire sul buon sonno. Per questo, l'Excelsior Dolomites Life Resort di San Vigilio di Marebbe (BZ) ha messo a punto il programma Schiena in perfetta forma che comincia con la scelta del materasso e dei cuscini più adatti alle proprie esigenze. Tra i trattamenti ad hoc Sollievo per la schiena che combina massaggio con le coppette di vetro e massaggio manuale e consente di dimenticare lo stress, grazie all'effetto distensivo sulla muscolatura. Da provare anche Ayurveda-Padabhyanga, un massaggio ai piedi dell'antica medicina indiana, che produce sia un effetto rilassante agli arti inferiori che una piacevole sensazione di benessere per tutto il corpo.

I piedi ci sostengono per molte ore nel corso della giornata e ci connettono alla terra. Rappresentano simbolicamente le nostre radici. La stabilità psicofisica dipende anche dalla loro salute. Per effetto delle zone riflesse presenti sulla pianta dei piedi questo massaggio rilassa la mente e riattiva l'energia; rilassa il sistema nervoso; scioglie i blocchi e le contrazioni dei muscoli, riduce gli stati ansiosi e migliora la qualità del sonno.

Info [www.myexcelsior.com](http://www.myexcelsior.com)

## THE LONGEVITY SUITE

### Sleep better

Un programma indicato per ritrovare un sonno sereno, per recuperare le energie perse, ridurre gli stati negativi che possono risultare da situazioni prolungate di insonnia e generare un benessere immediato e a lungo termine.

The Longevity Suite è la più evoluta Biohacking & Antiage City Clinic europea con protocolli integrati, altamente performanti e a elevato contenuto tecnologico, per un perfetto equilibrio tra salute, bellezza consapevole ed energia mentale. La mission è uno stile di vita lungimirante e focalizzato sul qui e ora, una bellezza consapevole e autentica, un approccio al tempo in cui la salute è al centro delle nostre scelte. Una vita più lunga inizia con un corpo sano e una mente forte.

Info <https://thelongevitysuite.com>

## SAN VIGILIO DI MAREBBE EXCELSIOR DOLOMITES LIFE RESORT

### Mattress and Ayurveda Menu

Anyone who suffers from back pain knows how much it can affect good sleep. For this reason, the Excelsior Dolomites Life Resort in San Vigilio di Marebbe (BZ) has developed the Back in Perfect Shape program which begins with choosing the mattress and pillows that best suit your needs. Among the ad hoc treatments Relief for the back combines max comfort with glass cups and manual massage and allows you to forget stress, thanks to the relaxing effect on the muscles. Also try Ayurveda-Padabhyanga, a foot massage of ancient Indian medicine, which produces both a relaxing effect on the lower limbs and a pleasant sensation of well-being for the whole body. Feet support us for many hours throughout the day and connect us to the earth. They symbolically represent our roots. Psychophysical stability also depends on their health. Thanks to the reflex zones on the soles of the feet, this massage relaxes the mind and reactivates energy; relaxes the nervous system; loosens blockages and muscle contractions, reduces anxiety and improves sleep quality.

Info [www.myexcelsior.com](http://www.myexcelsior.com)

## THE LONGEVITY SUITE

### Sleep Better

A program indicated to restore peaceful sleep, to recover lost energy, reduce the negative states that can result from prolonged situations of insomnia and generate immediate and long-term well-being. The Longevity Suite is the most advanced European Biohacking & Antiage City Clinic with integrated, highly performing and high-tech protocols, for a perfect balance between health, conscious beauty and mental energy. The mission is a forward-looking lifestyle focused on the here and now, a conscious and authentic beauty, an approach to time in which health is at the center of our choices. A longer life starts with a healthy body and strong mind.

Info <https://thelongevitysuite.com>

## RACINES TENNE LODGES & CHALETS

### Super rilassante

Tenne Lodges & Chalets di Racines (BZ), è una location molto elegante e offre un trattamento super rilassante, ideale per distendere corpo e mente e concedersi così un riposo eccellente. Tutti gli ingredienti utilizzati nella spa sono di origine locale, alpina. Il legno di cirmolo, in particolare, ha notevoli proprietà calmanti e distensive. Questo tipo di legno viene ancora utilizzato per realizzare i letti, e in special modo le culle artigianali di legno per i bambini piccoli, perché è in grado di calmarli e regolarizzare il battito cardiaco.

Il peeling eseguito con il guanto di lino libera la pelle dalle cellule morte e migliora la circolazione sanguigna. Con le bacchette di legno di cirmolo vengono stimolati i punti riflessi della schiena mentre il successivo massaggio distende la muscolatura. L'impacco aumenta la vitalità e rinforza il sistema immunitario.

Info <https://www.tenne-suedtirol.com/it/>

## ORTISEI ADLER SPA RESORT

### Yoga and Sound Massage

The Adler Spa Resort Dolomiti and the Adler Spa Resort Balance of Ortisei in Val Gardena (BZ) are offering yoga lessons that help improve the quality of sleep, and sound massage which works on energy balance by reconciling relaxation and good sleep. Sound massage is a very effective method of deep relaxation, capable of rebalancing energies. A delicate solution to remove tension and muscular and mental blockages, leading to an improvement in body and psyche well-being.

Info [www.adler-dolomiti.com](http://www.adler-dolomiti.com), [www.adler-balance.com](http://www.adler-balance.com)

## MILAN MANDARIN ORIENTAL

### Relax & Sleep

Ideal for those with insomnia, this treatment includes a deeply relaxing head-toe massage. The techniques used are aimed at balancing the nervous system and relieving an overactive mind. Perfect for inducing a deep sense of tranquility and a good night's sleep.

Info <https://www.mandarinoriental.com/en/milan/la-scala>

## RACINES TENNE LODGES & CHALETS

### Super Relaxing

*Tenne Lodges & Chalets in Racines (BZ), is a very elegant location and offers a super relaxing treatment, ideal for relaxing body and mind and thus enjoying excellent rest.*

*All the ingredients used in the spa are of local, alpine origin. The pine wood, in particular, has remarkable calming and relaxing properties. This type of wood is still used to make beds, and especially handcrafted wooden cradles for small children, because it is able to calm them and regulate their heartbeat. The peeling performed with the linen glove frees the skin from dead cells and improves blood circulation. The reflex points of the back are stimulated with the pine sticks and the following massage relaxes the muscles. The wrap increases vitality and strengthens the immune system.*

Info <https://www.tenne-suedtirol.com/it/>

## ORTISEI ADLER SPA RESORT

### Yoga and Sound Massage

*The Adler Spa Resort Dolomiti and the Adler Spa Resort Balance of Ortisei in Val Gardena (BZ) are offering yoga lessons that help improve the quality of sleep, and sound massage which works on energy balance by reconciling relaxation and good sleep. Sound massage is a very effective method of deep relaxation, capable of rebalancing energies. A delicate solution to remove tension and muscular and mental blockages, leading to an improvement in body and psyche well-being.*

Info [www.adler-dolomiti.com](http://www.adler-dolomiti.com), [www.adler-balance.com](http://www.adler-balance.com)

## MILAN MANDARIN ORIENTAL

### Relax & Sleep

*Ideal for those with insomnia, this treatment includes a deeply relaxing head-toe massage. The techniques used are aimed at balancing the nervous system and relieving an overactive mind. Perfect for inducing a deep sense of tranquility and a good night's sleep.*

Info <https://www.mandarinoriental.com/en/milan/la-scala>

