



HAPPINESS LIKE NOWHERE ELSE

La ricerca della felicità a Borgo Egnazia

Borgo Egnazia e la sua pluripremiata Spa Vair lavorano da sempre alla creazione di esperienze uniche in grado di rendere gli ospiti "più felici". Da quest'anno la visione è ancora più ampia grazie alle ultime novità legate alla "Scienza della Felicità" che permettono un puntuale approccio scientifico e una imperdibile combinazione tra profonde connessioni con la natura, esperienze locali autentiche, relazioni umane significative e straordinari trattamenti e programmi Spa sviluppati con esperienze individuali e condivise. Il risultato è una sorprendente crescita della potenziale felicità individuale.

LA SCIENZA DELLA FELICITÀ

Nel mondo iperconnesso in cui viviamo e in cui siamo spesso sopraffatti da una routine stressante e da migliaia di messaggi digitali, non è sempre facile ma è di sicuro fondamentale riflettere sul significato della felicità e su cosa fare per poterla raggiungere nella nostra quotidianità. Generalmente quando si parla di "felicità" si pensa ad un concetto vago - e talvolta anche frivolo-, in realtà questo è una chiave cruciale per la qualità della vita di tutti, poiché **riguarda il modo in cui le persone percepiscono e vivono la loro vita quotidiana.**

Diversi studi dimostrano che la felicità ha un forte impatto sulle nostre vite, proprio per questo la **Scienza della Felicità** sta catturando l'attenzione di tutto il mondo e soprattutto sta influenzando diversi campi, dalla politica all'educazione, dai trend di viaggio alle strategie di benessere.

Secondo queste ricerche scientifiche, sono notevoli e diversi i **benefici strettamente connessi alla felicità individuale**: aumentano le probabilità di vivere più a lungo, di avere corpi più sani, di essere più innovativi e creativi, avere relazioni più forti e persino crescere in comunità più sane.

Come riportato nel "**Global Wellness Trends Report 2018**" (documento realizzato dal Global Wellness Institute), la Scienza della Felicità ha una storia sorprendentemente lunga. Uno degli studi più complessi è stato sviluppato ad Harvard a partire dal 1938 e ancora oggi osserva persone provenienti da diversi contesti economici e sociali. Tra i risultati più interessanti vi è la conferma che relazioni strette e le comunità forti rendono le persone sane e felici e ritardano il declino mentale e fisico. Ecco perché il mondo - e il mondo dei viaggi e del benessere- ha bisogno di **focalizzare l'attenzione su una maggiore connessione sociale e disconnessione tecnologica.** Questo è uno dei pilastri di una vita più felice, ma non è l'unico.

Un approccio al benessere focalizzato sulla felicità deve includere anche molti altri aspetti come **abitudini alimentari e fitness**. Lo stato di felicità è determinato da mediatori neurochimici e ormoni che possono essere bilanciati attraverso il cibo e l'attività fisica. Ad esempio, gli alimenti che contengono la serotonina sono una parte fondamentale dell'alimentazione che contribuisce alla felicità ed è ormai scientificamente dimostrato che esiste una forte relazione tra salute intestinale e grado di benessere.

In questo scenario, **i viaggi e il benessere sono una preziosa opportunità per sperimentare buone abitudini** e rispondere al disperato bisogno delle persone di allontanarsi dal rumore digitale e ritrovarsi, meglio se circondati dalla natura e da relazioni umane interessanti e autentiche.

LA FELICITA' A BORGO EGNAZIA E A VAIR

Nel mezzo del meraviglioso paesaggio pugliese, Borgo Egnazia crea esperienze mirate a guidare delicatamente gli ospiti nel proprio percorso personale verso una rinnovata felicità attraverso un approccio al benessere completo e innovativo. Cuore di tutte le esperienze è la Spa Vair, completamente rinnovata dopo alcuni lavori di restyling.

Un gruppo straordinario di terapisti-artisti, musicisti e danzatori locali guidano gli ospiti nella scelta di esperienze poetiche, seguendo gli insegnamenti della "Scienza della Felicità", e creando percorsi su misura secondo i desideri e i bisogni di ognuno. Tutto è calibrato per cullare, ammorbidire, lenire con trattamenti ispirati alla terra antica ed autentica della Puglia, alla bellezza pura dei suoi ulivi e alla forza pulita del vento di mare.

Il nuovissimo **Happiness Break** è un fantastico esempio di questo approccio al benessere: un percorso personale e rigenerante all'insegna di una visione leggera e gioiosa della vita, **ideale per chi vuole staccare dallo stress della vita quotidiana e riconnettersi con la propria felicità**. Il programma, interamente costruito su misura, è modellato sulla base di due passaggi fondamentali: l'Introduzione Aromatica, utilizzata come chiave sensoriale per individuare i talenti e le necessità di ognuno, e il questionario "Pro Happiness" che indica l'esatto punto di partenza di tutta l'esperienza. Il programma è disponibile tutto l'anno e comprende una selezione accurata di laboratori di libertà di espressione, fitness, classi di yoga, trattamenti Spa e sessioni nel cuore pulsante delle Terme Romane per ristabilire il benessere di corpo e mente.

In questo contesto, il **concetto di fitness** si evolve con un nuovo progetto basato sulla convivialità: le lezioni sono preferibilmente organizzate in gruppi per condividere con gli altri le sensazioni positive delle attività all'aria aperta seguite da personal trainer altamente qualificati. L'obiettivo principale è aiutare il corpo nella produzione e nella diffusione di ormoni della felicità e neurotrasmettitori come: endorfine, ossitocina, serotonina e dopamina per sviluppare un sano equilibrio tra corpo e mente e migliorare l'esperienza dell'ospite.

Il **divertimento** è anche un elemento chiave per ridurre lo stress e rilasciare ossitocina. Ecco perché Vair propone anche una nuova selezione di esperienze basate sull'importanza della risata. Per la prima volta gli ospiti avranno l'opportunità di vivere esperienze con il "Maestro della Risata". Partendo dalle radici tradizionali della musica popolare pugliese, dalla storia della "Pizzica" e della "Taranta", questo Maestro (che in realtà è anche attore, musicista e ballerino) applica le teorie della risata basate sulla scienza,

promuovendo i suoi benefici per la salute del corpo e la mente attraverso coinvolgenti laboratori basati su tecniche teatrali, musicali e di danza.

Un altro punto importante riguarda la **nutrizione, parte essenziale dello stile di vita Mediterraneo** che è sempre stato considerato uno dei più sani del mondo. Tutti i ristoranti e i bar di Borgo Egnazia, incluso il nuovo bistrò all'interno della Spa, offrono esperienze culinarie lontane da un approccio restrittivo e a basso contenuto calorico: tutti i menu propongono un equilibrio inaspettato e delizioso tra gusto e benessere. Inoltre, l'alimentazione è costruita seguendo gli insegnamenti della Scienza della Felicità che si basano su: convivialità (per facilitare la digestione e ridurre lo stress), soddisfazione e gusto, genuinità (cibo poco elaborato e sano). Questo significa anche attenzione alla dolcezza (carboidrati e stimolanti per attivare la noradrenalina), alla salute (ingredienti antiossidanti, alcalinizzanti e antinfiammatori per l'organismo), al sistema digestivo (per favorire il microbiota dell'intestino) e ai ritmi circadiani (equilibrio ormonale tra giorno e notte).

VAIR COME "WELLBEING HUB"

Dopo alcuni lavori di ristrutturazione, Vair ha riaperto le sue porte come innovativo e più ampio **Wellbeing Hub**: un'area di circa 2.800 mq completamente rinnovata, a cui si accede dalla nuova luminosa reception al piano terra. La nuova Vair Spa include importanti novità come l'area umida, la sauna a infrarossi, la sala di meditazione, il Nail Lab, la palestra completamente equipaggiata con attrezzatura Technogym e la piscina interna riscaldata. Le **Terme Romane** si confermano come parte caratterizzante di Vair, anche perché da sempre l'acqua è elemento essenziale per il benessere nella cultura mediterranea.

***BORGO EGNAZIA** - In meno di 10 anni Borgo Egnazia ha conquistato una posizione unica come destinazione turistica di alto livello, diventando un'icona dell'ospitalità pugliese in tutto il mondo. Dal 2010 propone su un diverso concetto di ospitalità e benessere, basato su esperienze locali e autentiche. L'obiettivo principale è sempre stato quello di offrire "felicità" agli ospiti, concentrandosi su esperienze uniche e su misura, fortemente legate alle tradizioni locali ma innovative allo stesso tempo.*

Contatti

Borgo Egnazia - Savelletri di Fasano (BR)
Tel. 080 225 5873 - www.borgoegnazia.it