

## L'ultimo trend wellness è lo Sleep Tourism

Tra le tendenze di viaggio che travolgeranno il settore nel 2024 si afferma lo sleep tourism, ovvero il turismo del sonno. Di cosa si tratta?

DI [MARCO TORCASIO](#) PUBBLICATO: 28/11/2023



Secondo il report sui trend di viaggio del 2024 pubblicato da Skyscanner il desiderio di disconnettersi dallo stress quotidiano sta alimentando un crescente interesse nei confronti del cosiddetto sleep tourism. Sempre stando ai dati, il 50% dei viaggiatori statunitensi mette un “buon riposo” tra le attività più importanti da fare in vacanza, prima ancora delle escursioni o delle attività ricreative. Tuttavia, il 75% riferisce di non riuscire a dormire le sette-otto ore raccomandate di [sonno](#) notturno e il 44% sta cercando di organizzare sleep retreats nel 2024. Stando a quanto emerge dallo studio dei nostri comportamenti di viaggio, insomma non è più l’adrenalina la miglior compagna d’avventura. Stanchi e stressati, andiamo spesso in cerca di occasioni per riconnetterci con il nostro equilibrio psicofisico. E in tutta risposta sempre più destinazioni ci propongono esperienze di [benessere](#) all’insegna del silenzio, del riposo e del recupero del sonno perduto. L’offerta delle strutture con pacchetti sleep weell spazia dalle suite insonorizzate alle sedute di meditazione, dalle sessioni di aromaterapia al riposo sui materassi e cuscini ad hoc.

### Dove fare sleep tourism in Italia

Nel Resort Castelfalfi, collocato nell’omonimo borgo immerso in una tenuta di 1100 ettari tra Firenze, San Gimignano e la Costa Tirrenica, l’esperienza di soggiorno è improntata alla privacy e al riposo. Tutt’attorno natura e paesaggio si fondono in perfetta armonia, mentre nella nuova Spa, realizzata in collaborazione con lo studio Affine Design, i trattamenti sono all’insegna di un wellness concept thailandese. Tra i signature *RAKxa*

*Goodnight Sleep* mira a migliorare la qualità del sonno e ristabilire l'equilibrio mentale ed emotivo, mediante massaggi agli oli essenziali e le vibrazioni delle campane tibetane. Per coloro che soffrono il jet lag o che cercano di riposare con un sonno profondo, questo massaggio completo che dura tra i 90 e i 120 minuti prepara delicatamente la mente al riposo, riequilibrandola dopo l'affaticamento mentale ed emotivo.

