



# Vivosa Apulia Resort

Primo resort antistress al mondo, porta, nello scenario mozzafiato del Salento, un nuovo modo di intendere l'evento di lavoro, che diventa occasione per curare il benessere dei dipendenti puntando su mindfulness, discipline orientali, immersione nella natura e mangiare sano

**N**el cuore del Parco Naturale Litorale di Ugento, incantato angolo di paradiso nei pressi di Lecce, a metà strada tra Gallipoli e Santa Maria di Leuca, il Vivosa Apulia ha dato una nuova definizione di relax, unendo rispetto della natura, programmi antistress, mindfulness e Vivo Sano, il nuovo concept dell'offerta all inclusive con programmi alimentari bilanciati, prodotti tipici e a Km zero. Ne risulta un nuovo modo di intendere la vacanza, che ha al centro due capisaldi. Da una parte lo stretto legame con il territorio, dai materiali di costruzione, come il tufo bianco di cui sono fatte le mura e la pietra dura locale per i vialetti, alle pratiche quotidiane, che mirano a ridurre l'impatto sull'ambiente, con arredi in materiali naturali, uso di prodotti sfusi e luci led a basso consumo che offrono la giusta illuminazione rispettando al contempo la magia della

notte e lo scenario maestoso delle stelle. Dall'altra c'è l'approccio al benessere degli ospiti, che lo ha reso il primo resort al mondo a essere certificato come struttura antistress.

## Mindfulness at work

Alla base dei programmi antistress dedicati alle aziende si trova il sistema Unique Antistress Resort, il brand cui Vivosa aderisce e che certifica la politica antistress di un'organizzazione e l'impegno profuso per il wellness del suo capitale umano. L'idea di fondo è semplice quanto potente: lo stress è un grande motivatore, spinge a lavorare meglio e in modo più veloce ed efficiente, ma solo se tenuto sotto controllo. Se diventa eccessivo o è mal diretto rischia di paralizzare e perfino di mettere a rischio la salute mentale delle persone. I programmi del resort puntano quindi a potenziare lo stress po-





sitivo, attraverso attività specifiche. Il piano si personalizza di volta in volta sulla base delle caratteristiche dell'azienda e delle specificità dei suoi collaboratori, e può comprendere approcci e filosofie diverse. Dall'Estremo Oriente vengono lo yoga, da praticare nel silenzio della pineta o direttamente in mare, con l'aiuto di una tavola da surf, e il Qi Gong, che unisce meditazione ed esercizi fisici. Per una totale immersione nella natura sono da provare il nordic walking, nello scenario incantato del Salento, l'adventure golf in pineta, che nasce dall'esigenza di coniugare la pratica di questo sport con il rispetto dell'ambiente e lascia il green più intatto possibile (fatto che rende il gioco più vario e imprevedibile) e l'eco golf in spiaggia che usa anche strumenti biodegradabili, come le palline che a contatto con l'acqua marina diventano cibo per i pesci.

Inoltre per i laboratori aziendali si possono utilizzare le Outdoor meeting rooms, in pineta, che rompono gli schemi del tradizionale convegno e beneficiano dell'effetto rilassante e stimolante dell'aria aperta.

### A tutta natura

Non mancano poi attività più classiche, legate alla cura del corpo e all'alimentazione. Quest'ultima in particolare è un elemento essenziale dei programmi anti-stress e wellness del Vivosa, data l'enorme importanza che ha il cibo per il benessere complessivo, fisico e psicologico delle persone, e si traduce in diversi laboratori e progetti dedicati. Il principale



è sicuramente Energy Cooking, parte del concept Vivo Sano. Accanto a questo si trovano degustazioni tipiche, laboratori vegetariani/vegani e consulenze individuali o di gruppo per raccontare la cucina attraverso tutti i sensi.

La cura del corpo trova un altro punto di riferimento nella Oasi Spa, che oltre alla piscina esterna con idromassaggio, include Sauna, Biosauna, Hammam, Docce Emozionali e percorso Kneipp.

Giulia Gagliardi



### I trattamenti firmati Vivosa

Rituali per il sonno, massaggi e un intero programma di esercizi fisici sono solo alcune delle proposte ideate dallo staff del resort per migliorare lo stato psicofisico e ritrovare equilibrio ed armonia. Dal team antistress del Vivosa, è nato per esempio il programma energetico MYSI, nove esercizi che mirano a stimolare vitalità di corpo e mente e aiutano a ricaricarsi in vista degli impegni quotidiani. Nel centro benessere si può invece sperimentare il Sixth Sense Ritual Massage, dove gli occhi vengono bendati per focalizzare l'attenzione sugli altri sensi, in un trattamento che mescola l'ascolto dei suoni della natura, l'ipnotico galleggiare sull'acqua, la riscoperta di gusti e profumi puri e primitivi e la manipolazione del corpo tramite il massaggio.